А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

172 РЕЦЕПТА

лучших блюд без глютена

- Никакой клейковины!
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, сытно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Разрушительное воздействие глютена на чувствительных к нему людей достаточно велико, так как помимо воспалений в кишечнике он вызывает разные виды аллергий, гепатиты, остеопороз, рассеянный склероз, депрессию, шизофрению, разнообразные психические отклонения, многие кожные заболевания, аутоиммунный сахарный диабет I типа и даже онкологические болезни.

Единственное лечение в данной ситуации — профилактика попадания в организм глютена, строгая безглютеновая диета. Эта книга призвана доказать, что диета без глютена может быть не только безопасной, но и вкусной, и полезной. Читатели узнают: чем и почему опасен глютен; как определить скрытый глютен; где глютена нет. Но самое главное, 172 рецепта вкуснейших блюд без глютена: с рисом, из кукурузы, гречки, бобовых, безглютеновые десерты.

Адресована широкой читательской аудитории.

- А. А. Синельникова
  -
  - Чем и почему опасен глютен?
  - Глютен явный и скрытый
  - Где глютена нет?
  - Рецепты без глютеновой диеты
    - Рецепты с рисом
    - Блюда из кукурузы
    - Блюда из гречки
    - Блюда из бобовых
    - Безглютеновые десерты
  - Заключение
- notes
  - 1

А. А. Синельникова
172 рецепта лучших блюд без глютена

«**Ты — то, что ты ешь**» — название популярного британского телешоу (You are what you eat) — стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото
© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Чем и почему опасен глютен?

В последнее время возникло много теорий о вреде того или иного элемента, содержащегося в продуктах питания. «Страшилки» преследуют повсюду: в передачах о здоровье, со страниц журналов и газет, в Интернете. Судя по многозначительным заявлениям диетологов и гастроэнтерологов, очень многие продукты вообще стоит исключить из своего рациона. И вот, наконец, добрались до того, что «всему голова», — до хлеба. Оказалось, что в привычном и любимом всеми хлебе содержится белок — глютен, который опасен, согласно мировой статистике, одному из 184 человек! Согласитесь, плотность населения, которое не переносит глютен, очень велика, а значит, хлеб действительно не может являться продуктом питания для очень многих.

Производители продуктов, чутко реагирующие на подобные открытия, увеличили долю продукции, не содержащей это вещество. На упаковках таких продуктов питания стоит пометка: «Не содержит глютен», и такая маркировка существенно облегчила жизнь больным целиакией — так называется заболевание, которое вызывает этот элемент.

Белок глютен (клейковина) содержится во многих злаках, и особенно много его в пшенице, овсе, ячмене и ржи. Благодаря глютену мука при смешивании с жидкостью становится вязким тестом. С помощью клейковины хлебобулочные изделия приобретают пышность. И чем больше клейковины, тем дольше хранится хлеб. *В пшенице содержится 7–15 % клейковины и 20 % и более в твердых сортах. В овсе клейковины еще больше. Рожь и ячмень тоже богаты этим белком, хоть и в меньших количествах.*

Для того чтобы придать своей продукции товарный вид, пышность и воздушность, многие производители используют большое количество клейковины — в некоторой рецептуре количество глютена составляет до 50 % от массы муки! Кроме

того, глютен сейчас добавляют не только в продукты из муки — хлебобулочные изделия, торты, макароны и т. д., он встречается и в мясомолочных продуктах — готовых котлетах, пельменях, а также в колбасе, ветчине, сосисках. Чтобы усилить вкус и консистенцию молочных продуктов, глютен делают даже составляющим йогуртов (на упаковках такого йогурта нередко пишут, что он обладает «удивительно нежным вкусом»). Глютен стали добавлять в сыры, кетчупы, соусы, кондитерские изделия. В результате список глютенсодержащих продуктов оказался довольно широк.

Давайте разберемся, в чем же дело и почему вдруг хлеб оказался врагом достаточно большой части человечества. Классические симптомы непереносимости этого белка были описаны еще в 1888 году врачом из Бартоломеевского госпиталя Лондона Сэмюэлем Ги. Но впервые связь глютена с различными заболеваниями была обнаружена только в середине прошлого века, тогда же и возникла антиглютеновая диета. Внешне те, кто болен непереносимостью глютена, кажутся людьми вполне здоровыми. Однако для запуска механизма симптомов болезни иногда достаточно даже очень малых количеств глютенсодержащих продуктов. Для примера приведем некоторые данные. В среднем куске пшеничного хлеба содержится 4–6 г глютена. Менее чем за месяц к поражениям тонкой кишки приводит прием около 50 мг глютена в день ($^1/_{100}$ части от куска хлеба), если есть склонность к целиакии.

При этом заболевании глютен, являясь раздражителем и попадая в организм, вызывает его иммунный ответ, что приводит к поражению кишечника. **Механизм развития заболевания окончательно не выяснен. Врачи предполагают, что в норме существует** определенный кишечный фермент, который расщепляет глютен, а если имеется целиакия, то этот фермент не работает в полную силу, и это приводит к накоплению в кишечнике нерасщепленных продуктов, вызывающих воспалительные реакции. Существует теория аллергического происхождения заболевания при наличии врожденной повышенной чувствительности эпителия к этому белку. Есть также предположение, что природа заболевания вирусная. Но чаще врачи склоняются к наследственной теории, предполагающей, что целиакия передается из поколения в поколение, поскольку выявлено, что 14 % родителей больных также страдают от непереносимости глютена в разных формах.

Разрушительное воздействие глютена на чувствительных к нему людей достаточно велико, так как помимо воспалений в кишечнике он вызывает разные виды аллергий, гепатиты,

остеопороз, рассеянный склероз, депрессию, шизофрению, разнообразные психические отклонения, многие кожные заболевания, аутоиммунный сахарный диабет первого типа и даже онкологические болезни. Единственное лечение целиакии — профилактика попадания в организм глютена, строгая безглютеновая диета. И наша книга призвана доказать, что диета без глютена может быть не только безопасной, но и вкусной, и полезной.

Глютен явный и скрытый

Рассмотрим, какие продукты содержат глютен. Прежде всего, это злаки и продукты из них: пшеница, рожь, ячмень, овес, каши (манная, овсяная, пшеничная, перловая, ячневая, любой продел, овсяные хлопья), хлеб, хлебобулочные изделия и другая выпечка, макароны.

Проблемой соблюдения безглютеновой диеты являются примеси глютена в продуктах производства пищевой промышленности. Пшеничная мука и глютен в чистом виде нередко используется как связующий элемент (по технологии он может составлять до 3 % от общей массы) в майонезах, кетчупах, соусах, «крабовых» палочках, продуктах быстрого приготовления: супах, бульонных кубиках, растворимом кофе и даже могут оказаться в кукурузных хлопьях, которые обычно врачи рекомендуют больным целиакией.

Дрожжи — источник глютена. При производстве дрожжей используется зерно и солод как питательная среда. Поэтому если кто-то из близких страдает от целиакии, то в выпечке нужно не только отказаться от глютенсодержащей муки, но и использовать только те дрожжи, которые выращивались в безглютеновых средах. Специалисты рекомендуют для такой выпечки использовать хлебопечки. Безглютеновые дрожжи предварительно не замачивают и не растворяют, а сразу вводят в безглютеновую муку, и только потом смешиваются с жидкостью, что соответствует многим рецептам для хлебопечки.

Опасным может оказаться разрыхлитель теста — пекарский порошок, так как нередко в составе порошка содержится крахмал, обеспечивающий рассыпчатость смеси и ее легкую растворимость. Проблема в том, что крахмал может быть модифицированный, с глютеном, что не всегда указывают на упаковке. Взамен порошка можно использовать разрыхлитель с безглютеновой маркировкой или готовить пекарский порошок самостоятельно из лимонной

кислоты и пищевой соды.

В мясные продукты глютен, который является водонерастворимым белком, добавляют для придания готовому продукту плотности и упругой консистенции. Клейковина находится в панировке, чтобы улучшить вид замороженных полуфабрикатов, так как она повышает прилипание обсыпки. Это вещество, добавленное в жидкую панировку, способствует образованию пленки, уменьшает потери жидкости, создает хрустящую поверхность.

В сосисках может содержаться 2–6 % сухой клейковины. Такие мясные изделия считаются более вкусными, чем те, которые приготовлены без белковых добавок.

Больным целиакией стоит помнить, что сухая клейковина используется для глазировки жареных орехов с разными специями. Грильяжные орехи тоже нередко имеют глютеновую добавку, которая делает вид более привлекательным, увеличивает их устойчивость к влаге, так как глютен связывает воду. И самое печальное, что такие добавки производитель нередко «забывает» писать на упаковке.

В готовых сухих завтраках, где есть в составе отруби, орехи, витамины, клейковину добавляют, чтобы обеспечить связывание витаминов и минеральных веществ. В жевательной резинке клейковина может применяться как основа жевательной, чтобы улучшить ее эластичность. Любителям крабовых палочек придется принять во внимание, что глютен применяется при производстве аналогов мяса крабов и даже искусственной икры.

Чтобы улучшить вкусовые качества сыра, клейковину используют и при изготовлении этого продукта. Пшеничная клейковина в сочетании с соевым белком применяют в твердых сырах для замены до 30 % казеината натрия — молочного сухого натурального белка. При производстве плавленых сыров применяют 3–6 % клейковины от массы всех компонентов. Плотные плавленые сыры получаются при введении в рецептуру уже 3 % клейковины. Попадают глютены в сыры при добавлении натурального пищевого красителя Е160b (он изготавливается на основе глютена), этот краситель придает сырам желтый цвет. Поэтому, если сыр имеет насыщенный желтый оттенок, нужно изучить его маркировку: что именно было использовано — бетакаротин, неопасный для больных целиакией, или аннато-краситель Е160b.

Менее вероятно наличие красителей у твердых сыров типа «Пармезан», с бледно-желтым окрасом. Редко встречается глютен в сырах из козьего молока, мягких сырах из коровьего молока типа *brie* (Бри), *camembert* (Камамбер). В сырах с плесенью, в

брынзе, фете — тоже, скорее всего, нет глютена, однако нужно убедиться, что это не сырный продукт из смеси молочных и растительных жиров, который может содержать клейковину.

Сметана и йогурты, сырки и мороженое могли бы быть совершенно безопасны, однако промышленное производство нередко предусматривает добавки клейковины, а также стабилизаторов и загустителей, которые могут содержать глютен. Если в качестве загустителя используется желатин или картофельный крахмал, то такие молочные продукты безвредны для тех, кто не переносит глютен.

Особенно опасными обладателями глютена являются сладкие сырки (не опасны сырки, в которых для стабилизации используют пектины). Из всего ассортимента мороженого выбирают только то, на котором указано, что в нем нет глютена. При приобретении сливочного масла лучше всего выбирать натуральный продукт без добавлений растительных жиров и примесей. Маргарины тоже не рекомендуется употреблять в пищу.

Сласти, включая самые разнообразные конфеты (не только содержащие вафли), могут иметь в составе клейковину. Например, для производства мармелада используют смеси, которые иногда содержат глютенсодержащий крахмал. Леденцы подкрашиваются красителями — соединениями с глютеном.

Традиционное производство темного шоколада (с процентом содержания какао-порошка 70 % и выше) не подразумевает стабилизаторы и загустители. Однако исследования показывают, что и в темном шоколаде есть вероятность присутствия глютена — это связано с тем, что какао-порошок может содержать глютен, удешевляющий стоимость сырья. Соответственно, и кофе в виде порошка может содержать глютеновые включения, даже если они не указаны производителем. Клейковина обеспечивает рассыпчатость какао-порошка и растворимого кофе и улучшает растворимость при приготовлении напитка. То же можно сказать про чай с ароматизаторами или красителями. К сожалению, глютеновые включения на упаковке не указываются.

В сахарной пудре тоже часто есть клейковина. Она входит в состав модифицированного крахмала, чтобы пудра при хранении не слипалась комочками. Содержание глютена при этом может достигать 5 % от общей массы. Модифицированные крахмалы могут находиться в желатине, пектине, крахмальном сиропе, которые используют для готового суфле и заливных. Однако если в состав желеобразных продуктов входит натуральный агар-агар, желатин, пектин, карагинол, мука из семян рожкового дерева, то такой состав безопасен при целиакии. Если вы любите ваниль, то лучше использовать натуральные ванильные палочки или

кристаллический ванилин (вещество для целиакии безопасное, полученное путем химического синтеза) и не применять ванильный сахар, который содержит крахмал (он может оказаться модифицированным). Скрытый глютен может содержаться в спиртовой основе различных пищевых эссенций, напитков, морсов, уксусов. Глютен может содержаться и в лекарственных препаратах, и даже в витаминных комплексах, как, например, витаминный комплекс компливит, аллохол, аминалон, мезим-форте, фестал.

Где глютена нет?

Не опасны для больных целиакией натуральные мясо, рыба, яйца, орехи, сыры, молоко, орехи. В безглютеновой диете содержится мало волокон. Поэтому рекомендуется употреблять пищу с большим количеством волокон и достаточное количество овощей. Существуют злаки, не содержащие глютен, но при этом богатые клетчаткой, аминокислотами и минералами, что очень важно для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Глютен не содержится в богатом аминокислотами злаке южноамериканского происхождения — киноа. Гречка не содержит глютен, но богата магнием. Нет глютена в рисе. Амарант тоже не имеет клейковины, этот злак содержит в два раза больше белка, чем в рисе. Глютен есть в зародыше семян кукурузы, но в процессе промышленного производства кукурузной муки зародыши отделяются, и глютен в муку не попадает. Для большинства больных целиакией не опасны блюда из кукурузы. Можно в пищу использовать бобовые, сорго, картофель, просо, сою, тапиока.

Рецепты без глютеновой диеты

Рецепты с рисом

Фрунчоза с мясом. *200 г фунчозы (рисовой лапши), 4 средние моркови, 250 г мяса, 2 огурца, 4 зубчика чеснока, растительное масло, зелень (кинза или базилик), специи.*

Морковь моют, очищают, нарезают соломкой, немного мнут руками, чтобы она пустила сок. Мясо режут соломкой или кубиками и обжаривают в разогретом растительном масле. Огурец трут на терке соломкой. Чеснок выдавливают через чесночницу. Фунчозу заливают кипятком на 4 минуты (или варят 3 минуты). Чтобы рисовая лапша не склеилась, в воду желательно налить немного подсолнечного масла. После того как слили горячую воду, промывают фунчозу холодной водой. К фунчозе добавляют морковь и огурец. Хорошо перемешивают. Сверху выкладывают чеснок и мясо, полив остатками масла после его жарки. Соль, специи и зелень перемешивают и добавляют к лапше. Для улучшения вкуса ставят в холодильник на 1 ч, чтобы **фунчоза с мясом** настоялась.

Курица с рисом. *1 курица, 300 г риса, 200 г сметаны, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, соль, перец.*

Подготовленную курицу рубят на порционные куски, солят, перчат, посыпают приправами, перемешивают со сметаной, оставляют в холодильнике на 2 ч. Рис тщательно промывают и отваривают до полуготовности, затем откидывают на дуршлаг. Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Курицу смешивают с рисом, луком и морковью и укладывают в рукав для выпечки. Завязывают концы рукава и кладут на противень. Противень с курицей ставят в разогретую до 200 °С духовку и запекают до готовности примерно около 1 ч. Готовую **курицу с рисом** выкладывают на блюдо и подают на стол.

Острый куриный суп. *700 г курицы, 16 зубчиков чеснока, 4 помидора, 3 перца красного сладкого, 100 г мороженого зеленого горошка, 1 ч. ложка тмина, 3/4 стакана риса, по вкусу — острый красный перец, зелень кинзы, лимонный сок по вкусу.*

Рис неоднократно промывают. Курицу моют, очищают от внутренностей и заливают водой, добавляют очищенный чеснок, солят и на среднем огне варят до готовности мяса. После этого курицу и чеснок вынимают из бульона, добавляют промытый рис. Курицу режут на порционные куски. Через 10 минут с начала варки риса кладут промытый и нарезанный сладкий перец, нарезанные дольками помидоры, горошек, тмин; солят, перчат по

вкусу. В конце приготовления супа добавляют кусочки курицы, нарезанную кинзу, лимонный сок по вкусу.

Суп из вишни. *300 г вишен, 5 ст. ложек риса, 100 г сахара, натуральные сливки по вкусу, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Вишню аккуратно промывают и освобождают от косточек. Косточки от вишни заливают водой и кипятят. Отвар процеживают через сито, затем ставят его снова на огонь, добавляют тщательно промытый рис, сахар и варят до готовности (около 30 минут). За 5 минут до готовности добавляют вишню. Варят 5 минут на слабом огне, затем вливают лимонный сок. Готовый **суп вишневый** разливают по тарелкам, по желанию добавляют сливки и подают к столу. Сливки можно заменить некислой сметаной.

Довга с кефиром. *1 л кефира, 500 мл куриного бульона или воды, 1/2 стакана риса, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, кинза и укроп, соль по вкусу.*

Рис многократно промывают. Куриный бульон доводят до кипения, выкладывают промытый рис и варят до готовности риса. Яйцо моют, вбивают в кефир, тщательно размешивают с ним и добавляют в суп. Не переставая помешивать, доводят до кипения. Снимают с огня, заправляют чесноком, добавляют нашинкованную мелко зелень и охлаждают. Готовую **довгу** наливают в тарелки и подают к столу. Солят по вкусу в каждой тарелке.

Курица в апельсиновом соке. *700 г филе куриной грудки, 2 апельсина, 200 г риса, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки крахмала, семена кунжута, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка имбиря натертого, 4 моркови, 4 стебля сельдерея, по вкусу — соль, перец красный молотый.*

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде. Из апельсинов отжимают сок, смешивают с уксусом, соевым соусом, сахаром и крахмалом. Филе куриной грудки нарезают брусочками и обжаривают на сковороде в 1 ст. ложке растительного масла, с чесноком, имбирем, солью и красным перцем. Морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Сельдерей промывают и нарезают кусочками. Морковь и сельдерей обжаривают на сковороде с оставшимся маслом. Кунжут обжаривают на другой, сухой, сковороде. В рис добавляют апельсиновый соус, обжаренные овощи и куриную грудку.

Перемешивают, выкладывают на блюдо и посыпают обжаренным кунжутом, затем готовую **курицу в апельсиновом соусе** подают к столу.

***Закуска из риса и овощей**. 200 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1 сладкий перец, 3 помидора, по вкусу — соль, перец, масло растительное, укроп.*

Рис тщательно промывают и отваривают до готовности в подсоленной воде. Готовый рис откидывают на дуршлаг и промывают холодной, кипяченой водой. Репчатый лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Сладкий перец очищают от семян, промывают и нарезают ломтиками. Помидоры промывают, обсушивают и нарезают дольками. Зеленый лук и укроп промывают, обсушивают на бумажной салфетке и мелко режут. Все подготовленные продукты складывают в миску, солят, перчат и заправляют растительным маслом. Готовую **закуску из риса и овощей** перекладывают в салатник и подают.

***Ризотто с овощами.** 100 г риса, 3 моркови, 3 репы, 1 лук-шалот, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 л овощного бульона, 100 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка семян кунжута, 3 ст. ложки сметаны.*

Рис промывают, засыпают в сковороду, обжаривают в течение 3 минут, добавляют вино, тушат 7 минут, затем вливают овощной бульон, продолжают готовить еще 15 минут, добавляют сметану и тушат еще 15 минут.

Морковь, репу моют, очищают от кожуры, нарезают вместе с луком-шалотом и репчатым луком, кладут в нагретое растительное масло в сковороду с высоким бортиком, обжаривают 5 минут, солят, перчат. Семена кунжута добавляют в ризотто, массу перемешивают с овощами, затем оставляют на маленьком огне на 5 минут.

***Рис с сухофруктами.** 100 г риса длиннозернистого, 6 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко, 20 г изюма, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, натирают на терке. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на 10 минут, мелко нарезают. Рис замачивают в большом количестве холодной воды, промывают несколько раз, затем заливают водой, доводят до кипения, добавляют сахар, растительное масло, варят до полуготовности. Фрукты смешивают с рисом, тушат 7 минут.

Рисово-творожный рулет. *150 г творога, 50 г риса длиннозернистого, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла.*

Рис заливают водой на несколько часов, затем промывают, заливают кипящим молоком, варят густую кашу на медленном огне. Творог протирают. Яйцо разбивают, делят на желток и белок. В остывшую рисовую кашу добавляют яйцо, перемешивают. Массу кладут на противень ровным слоем около 1 см, сверху выкладывают творог. Постепенно приподнимая края рисового слоя, складывают их с двух сторон над творогом. Сверху рисовый рулет смазывают сметаной и запекают в духовке при температуре 160 ˚**С** в течение 15 минут.

Рисовая каша с кабачком. *100 г риса, 1 молодой кабачок, 1 стакан воды, 1 стакан молока, соль по вкусу.*

Рис промывают, заливают водой, ставят варить. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют к рису, туда же наливают молоко, солят и варят до готовности риса, перемешивают.

Тефтели под соусом*. 800 г фарша из постной говядины, 150 г риса, 300 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 стакана натертых помидора, 100 мл растительного масла, по вкусу — соль, перец.*

Рис промывают несколько раз и отваривают в подсоленной воде до полуготовности, промывают, остужают. Охлажденный рис добавляют в говяжий фарш, добавляют яйца, соль, перец, перемешивают, формируют тефтели. Морковь и лук моют, очищают, нарезают кольцами. Тефтели обжаривают на сковороде в нагретом растительным масле, затем вынимают, выкладывают в кастрюлю, сверху посыпают луком и морковью.

Готовят соус. В сковороду, где жарились тефтели, выкладывают натертые помидоры или томатное пюре, добавляют немного воды или бульона, солят, перчат, добавляют по вкусу сахар, размешивают, доводят до кипения. Полученным соусом заливают тефтели и морковь с луком. Ставят на средний огонь и тушат до готовности, после чего готовые **тефтели под соусом** подают к столу.

Рис с мясным фаршем*. 300 г риса отварного, 2 яйца, 200 г фарша мясного, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 50 мл сметаны, по вкусу — соль, перец, укроп.*

Репчатый лук и морковь очищают, моют и нарезают

соломкой. В глубокой сковороде с маслом растительным обжаривают овощи вместе с мясным фаршем. Укроп мелко нарезают и добавляют в фарш, солят, перчат. В массу добавляют взбитые яйца, рис, перемешивают и выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Разравнивают и мажут сметаной. Форму с рисовой массой ставят в разогретую до 180 °С духовку и запекают до готовности. Готовый рис, запеченный с мясным фаршем, нарезают на порции. Можно подавать с салатом из свежих овощей.

Рисово-фасолевая смесь. *200 г риса, 500 г консервированной фасоли, 1 морковь, 1 сладкий перец, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец — по вкусу.*

Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и промывают холодной кипяченой водой. В глубокой сковороде с растительным маслом обжаривают очищенные, промытые и нарезанные на кусочки моркови и перца. Затем добавляют отваренный рис, консервированную фасоль, перчат, перемешивают, потом выключают огонь, накрывают крышкой и оставляют на 15 минут. Готовый рис с фасолью выкладывают на тарелки и подают.

Рис по-индийски*. 200 г риса «басмати», 30 г сливочного масла, соль, перец, 1 ч. ложка куркумы, 400 мл воды.*

Рис тщательно промывают в холодной воде, выкладывают на дуршлаг, промывают и сушат. В посуде растапливают сливочное масло, добавляют соль, перец и куркуму. Добавляют рис и обжаривают, перемешивая, на среднем огне несколько минут. Затем заливают рис кипяченой водой, варят на медленной огне, накрыв крышкой 10–15 минут (в течение этого времени крышку не снимают и рис не перемешивают). После готовки оставляют настаиваться еще 10–15 минут.

Рис с яйцом и зеленым горошком. *200 г риса, 2 яйца, 100 г замороженного зеленого горошка, 50 г молока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

В сотейник с разогретым растительным маслом выкладывают хорошо промытый рис и немного обжаривают в горячем растительном масле, пока он не станет прозрачным. Обжаренный рис заливают водой, солят, накрывают крышкой и варят до полуготовности. В полуготовый рис добавляют размороженный горошек, накрывают крышкой, оставляют на 3 минуты на маленьком огне. Яйца взбивают с молоком. Выливают в рисовую массу яичную смесь, солят, перчат, перемешивают, накрывают

крышкой и варят на малом огне еще 3 минуты. Затем снова перемешивают и варят до готовности риса.

Рис с кукурузой. *1 стакан риса, 4 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 банка кукурузы, 2 стакана воды, растительное масло, 4 ч. ложки специй без глютена.*

На сковороде с разогретым оливковым маслом, обжаривают рис в течение 2 минут, постоянно помешивая. Мелко режут чеснок и добавляют в рис, готовят еще 1 минуту. Туда же кладут натертую морковь, кукурузу, специи, заливают водой, закрывают крышкой, тушат вместе в течение 30 минут. Подавать можно с рыбой или с мясом. При желании можно добавить грибы или болгарский перец.

Рисовая молочная каша в мультиварке. *1/2 мультистакана риса, 3 мультистакана молока, 1/2 ч. ложки соли, сахар по вкусу.*

Рис промывают, высыпают в кастрюлю мультиварки, заливают холодным молоком. Для получения жидкой каши увеличивают количество молока или уменьшают количество риса, однако нужно следить, чтоб уровень молока был ниже указанного максимального в емкости мультиварки. Добавляют соль, сахар и сливочное масло. В меню выбирают режим «Молочная каша». После окончания варки дают каше настояться в режиме «Подогрев» в течение 5 минут. После этого готовую рисовую молочную кашу можно подавать.

Рисово-творожная запеканка в мультиварке. *200 г риса, 300 г творога, 1–2 яйца, 80 г изюма, 50 г сметаны, растительное масло для смазывания кастрюли, 70 г сахара.*

Изюм замачивают в горячей воде на 15 минут, затем воду сливают, изюм слегка обсушивают. Рис промывают несколько раз, затем рис отваривают, немного остужают, соединяют его с остальными компонентами. Мультикастрюлю смазывают растительным маслом. Рисово-творожную массу выкладывают в дно кастрюли и разравнивают. Выпекают в режиме «Выпечка» 40–60 минут. Время выпечки зависит от густоты массы (если масса получилась жидкая, то время выпечки увеличивается). После сигнала выключения надо дать запеканке остыть в емкости (иначе выпечка развалится при извлечении). Подают рисовую запеканку в теплом виде с натуральной сметаной, вареньем, повидлом.

Куриные шарики в рисе. *300 г готового риса, 600 г куриного филе, 2 яйца, 3–4 стебля зеленого лука, 2 веточки петрушки, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки крахмала, соль и молотый черный*

перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе, 1 яйцо, лук, петрушку, соевый соус, соль и перец кладут в емкость блендера и перемалывают. Из фарша формируют маленькие шарики (диаметр около 2 см). Рис тщательно промывают, подсушивают, смешивают с крахмалом. Обваливают шарики в рисе. В сковороде на среднем огне разогревают растительное масло. Шарики обжаривают в течение 6–7 минут до слегка золотистого цвета со всех сторон. Готовые шарики перекладывают на бумажные полотенца, чтобы бумага впитала лишний жир. Теплые куриные шарики подают с овощами.

Индейка, фаршированная рисом. *3 кг индейки, 150 г сливочного масла, 170 г длиннозернистого риса, 50 г корня имбиря, по вкусу — специи, перец черный крупномолотый, соль, 1 ч. ложка меда, 500 мл воды.*

Индейку промывают, разрезают со стороны грудинки, очищают от внутренностей. Имбирь очищают и натирают на терке. Имбирь, специи, перец черный, соль, мед и размягченное сливочное масло смешивают. Рис моют и варят в кипящей воде со специями около 5 минут, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Затем рис смешивают с 1 ч. ложкой сливочного масла и имбирной смесью. Заполняют брюшко индейки подготовленной рисовой массой. Потом зашивают брюшко и шейную часть. Сверху кожу обмазывают остатками масла с имбирной смесью. Заворачивают индейку в фольгу в несколько слоев, выкладывают в емкость и ставят в разогретую до 200 ˚**С** духовку на 60 минут. На дно духовки ставят емкость с водой. Через 1 ч индейку вынимают, осторожно сверху разворачивают фольгу, собирают ложкой выделившийся сок, поливают мясо, затем снова убирают в духовку на 60 минут, поливая каждые 10–15 минут. соком.

Плов с индейкой. *500 г мяса индейки, 300 г риса, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, красная паприка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец — по вкусу, 1–2 ч. ложки куркумы, зелень.*

Мясо индейки моют, нарезают некрупными кусочками и обжаривают на разогретом растительном масле. Лук очищают, режут мелкими кубиками. Морковь очищают, мелко режут. Смешивают овощи с мясом и слегка обжаривают. Рис промывают и добавляют к мясу. Солят, перчат, добавить куркуму, заливают горячей водой, тушат под закрытой крышкой на малом огне. Перемешивать не нужно. Когда вода выпарится, плов готов. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

***Аранчини**. 500 г круглого риса, 60 г кукурузной муки, 3 яйца, 100 г тертого овечьего сыра «пекорино» (или «пармезан»), оливковое масло, соль, перец, шафран. Для обжарки: 2 яйца, растительное масло. Для начинки: 300 г куриного фарша, 80 г горошка (можно взять свежий или замороженный), 1 большая луковица, 80 г томатной пасты, 1 веточка сельдерея, 100 г мягкого сыра (моцарелла, сулугуни), 100 мл красного вина, по вкусу — соль, перец.*

Рис промывают, затем варят в небольшом количестве подсоленной воды, чтобы вода полностью выпарилась, а рис стал клейким и визуально сухим. Добавляют шафран, оливковое масло, хорошо все вымешивают и выкладывают на блюдо, чтобы рис остыл.

Готовят начинку для аранчини: мелко нарезанный лук жарят до золотистого цвета, добавляют нарезанный сельдерей, мясной фарш, перемешивают, тушат вместе на быстром огне, затем вливают вино. Оставляют массу тушиться, пока алкоголь не выпарится. Затем добавляют томатную пасту, предварительно разведенную в стакане воды, солят, перчат. Уменьшают огонь и оставляют тушиться приблизительно на 20 минут.

В сковородке разогревают небольшое количество масла, в нем готовят около 10 минут горошек, добавляя понемногу воду. Когда горошек размягчится, выключают огонь, вынимают шумовкой горошек. Горошек (без жидкости) добавляют к рагу (рагу получится густым). Режут мелкими кубиками мягкий сыр (моцареллу или сулугуни).

Готовят аранчини. Для этого одной рукой в ладонь другой руки выкладывают тонким слоем рис, затем в центр кладут мясное рагу с горошком, 2 или 3 кубика мягкого сыра, сверху покрывают вторым тонким слоем риса и формируют шарик. Готовые аранчини обмакивают во взбитое яйцо и обжаривают в кипящем масле, поворачивая шарики шумовкой. Когда аранчини приобретают равномерный золотистый цвет, их вынимают шумовкой, выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, которая впитывают избыточное масло. Подают аранчини горячими и желательно со свежими овощами.

***Перец фаршированный**. 600 г фарша, 1 неполный стакан риса, 800 г помидоров, 10 сладких перцев среднего размера, 2 небольшие луковицы, 2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, молотый черный перец, растительное масло для обжаривания, специи, 2 л воды.*

Перец моют, очищают от плодоножек и сердцевины, удаляют семена. Отваривают рис до полуготовности, затем промывают,

обсушивают, остужают. Перец предварительно варят 10 минут, чтобы он стал мягким, затем вынимают перец из кипятка и остужают. Помидоры ошпаривают кипятком, аккуратно снимают кожицу, из мякоти помидоров делают в блендере пюре или натирают на терке. Лук очищают, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в 2 ст. ложках растительного масла. Морковь моют, очищают, натирают на терке, добавляют в лук и тушат до мягкости.

Готовят томатную смесь. В лук с морковью добавляют томатное пюре, тушат 5 минут. Рис смешивают с мясным фаршем, по вкусу солят, перчат, добавляют специи и половину стакана томатной смеси. Тщательно перемешивают фарш, выкладывают ложкой в каждый перец. Складывают фаршированный перец в кастрюлю. Кипятят воду и солят. Водой заливают уложенный в посуду перец, добавляют оставшуюся томатную смесь и тушат около 30–40 минут до готовности. Фаршированный перец подают с натуральной сметаной или овощным отваром, в котором перец варился.

***Ризотто с сыром**. 1 стакан риса, 2 нарезанных куриных филе, 150 г твердого козьего сыра, 100 мл сырного соуса (без глютена), 1 небольшой баклажан, 1 кабачок, 1 сладкий перец, 1 морковь, соль, подсолнечное масло.*

Овощи моют, нарезают кубиками. В разогретом подсолнечном масле обжаривают небольшие кусочки куриного филе. Нарезанные кубиками баклажан, кабачок и перец в небольшом количестве воды тушат в течение 10 минут до готовности. Рис промываем несколько раз, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Морковь очищают, нарезают брусочками. Добавляют к рису морковь и тушеные овощи, перемешивают, солят, тушат еще 10 минут (при необходимости вливают немного воды), добавляют сырный соус и натертый твердый сыр. Все перемешивают.

***Рисовая запеканка с куриной смесью.** 300 г риса, 2 сладких перца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки замороженного зеленого горошка, куриный бульон, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 300 г куриных грудок, 200 г шампиньонов, соль, перец, специи, 100 г сыра, 3 яйца, 150 г сметаны.*

Сладкий перец, лучок и шампиньоны обжаривают в разной посуде. Рис отваривают в подсоленной воде около 10 минут, промывают, остужают. Куриную грудку мелко нарезают и обжаривают, добавляют специи. Соединяют рис, мясо, грибы и овощи, добавляют немного бульона, перемешивают. Смешивают

половину сыра, сметану и яйца, заливают рисовую массу. Форму смазывают оливковым маслом, выкладывают в форму массу, сверху посыпают оставшимся натертым сыром. Нагревают духовку до 200 °С, запекают 25 минут.

Куриное филе с рисом и салатом. *Куриное филе, рис, соль, перец, рис.*

Рис промывают, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Куриное филе моют, режут кусками. Наливают на дно сковороды с бортиками подсолнечного масла, ставят на средний огонь. Выкладывают в сковороду нарезанное мясо, добавляют промытый рис, солят, перчат по вкусу, тушат до готовности.

Курица с рисом, орехами и ананасом. *Куриное филе, молотый имбирь, куркума, шафран, палочка корицы, кориандр, кардамон, рис, консервированные ананасы, молоко, натуральное сливочное масло, орехи кешью.*

В $^1/_3$ стакана молока кладут по 1 ч. ложке всех специй, перемешивают и добавляют 2–3 ч. ложки сливочного масла. Рис заливают водой (на 1 стакан риса берут 2 стакана воды), доводят до кипения, делают маленький огонь, варят под крышкой, пока жидкость не впитается. Вместе с рисом в кастрюльку кладут 1–2 палочки корицы.

Когда рис разбухнет, к нему добавляют молоко со специями, готовят еще несколько минут. После добавляют кусочки консервированного ананаса, часть измельченных орехов, перемешивают. Смесь оставляют на 10 минут, чтобы смесь настоялась, подают к столу, добавив масла по вкусу. Куриное филе режут на небольшие кусочки. Оставшиеся орехи натирают на терке. Куриное мясо выкладывают в форму, заливают молоком с маслом и специями и засыпают тертыми орехами. Выпекают в духовке около 30 минут при температуре 180 °С.

Ризотто с куриной печенью и грибами. *300 г куриной печени, 20 г сушеных белых грибов, 4 ст. ложки натертого пармезана, 250 г длиннозерного риса, 120 г сухого белого вина, 1 л куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

Грибы промывают, замачивают в вине. Режут на кубики очищенный лук. В сотейник кладут 2 ст. ложки сливочного масла и немного оливкового масла, тушат лук до прозрачного состояния. Вынимают из вина грибы, измельчают, обжаривают вместе с луком. Рис промывают несколько раз, дают стечь воде, перемешивают с луком и грибами, слегка обжаривают, постоянно

мешая лопаткой, пока рис не станет полупрозрачным. Отдельно на маленький огонь ставят кастрюлю с бульоном, доводят до кипения, затем постепенно вливают в рис, чтобы ризотто все время находилось в бульоне. Все время помешивая, готовят на маленьком огне до мягкости риса (он не должен развариваться до состояния каши, внутри рисовых зернышек должна сохраняться твердость).

В другой посуде разогревают растительное масло, выкладывают в него промытую куриную печень, обжаривают со всех сторон в течение 3 минут, вливают вино и тушат еще 10 минут. На рис кладут готовую печень, натертый пармезан.

Яичный рис с курицей. *Рис, темный японский соевый соус, 7 яиц, лук, филе куриное, мирин (сладкое рисовое вино), светлый соевый соус, саке, лук зеленый, растительное масло.*

Рис промывают несколько раз, затем ставят вариться (не солят!).

Филе курицы режут на тонкие (1,5 см) куски. Лук очищают, нарезают, ставят жариться. Растительное масло разогревают в сковородке. Яйца моют, разбивают, делят на желтки и белки. Кусочки курицы обмакивают в желтках и выкладывают в разогретое масло, обжаривают слегка, до золотистого цвета, вынимают и выкладывают на бумажное полотенце, чтобы промокнуть избытки масла.

Готовят яичную смесь. К 2 белкам добавляют остальные яйца, 5 ст. ложек мирина, 5 ст. ложек светлого соевого соуса, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки саке (по желанию). Все перемешивают.

Подготовленные куски курицы выкладывают в глубокую сковороду, заливают яичной смесью, накрывают крышкой и жарят на маленьком огне.

Готовят соус. Смешивают в отдельной емкости немного мирина, светлого и темного соевого соуса (саке не добавляют). Пропорции выбирают по собственному вкусу. Приблизительное соотношение 1:1:$^1/_4$.

Готовый рис выкладывают в тарелку, поливают соусом с мирином (около 1 ст. ложки).

Когда готова курица под яичным соусом (куриный омлет), от омлета отрезают часть, выкладывают на рис в тарелке. Через 2–3 минут рис должен пропитаться, затем блюдо посыпают нарезанным зеленым луком. К блюду можно приложить нарезанный тонкими пластами маринованный имбирь.

Паэлья по-испански. *300 г риса, 10 крупных отваренных*

креветок, 100 г куриной грудки, 100 г свиного антрекота, 1 маленькая головка лука, 1/2 красного болгарского перца, 5 ст. ложек зеленого горошка, маслины, 1/2 лимона, 5 ч. ложек шафрана, 1 ч. ложка куркумы, 100 мл белого полусладкого вина, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Рис моют, варят в подсоленной воде, снова промывают. Нарезанные лук, перец и горошек выкладывают в разогретое растительное масло и тушат на малом огне 5 минут, затем вливают вино, через 5 минут добавляют филе куриной грудинки и антрекот. Солят, перчат, добавляют куркуму и шафран, продолжают готовить на малом огне 10 минут. Смешивают массу с рисом, ставят в духовку на 5 минут. Подают с ломтиками лимона, маслинами и отваренными крупными креветками.

Ризотто с сырным соусом. *350 г длиннозерного риса, 1 стакан красного сухого вина, 1 л овощного бульона, сыр горгонзола и пармезан, 1 головка лука, нарезанные ядра грецких орехов, оливковое масло, кусочек сливочного масла, сливки.*

Рис промывают несколько раз. Нарезают очищенный лук тонкими полукольцами. В кастрюле с высокими бортами нагревают оливковое масло, обжаривают лук до полупрозрачного состояния, добавляют рис, продолжают тушить 5 минут, помешивая. Затем в кастрюлю вливают вино и готовят, постоянно перемешивая несколько минут, чтобы алкоголь выпарился. В отдельной кастрюле разогревают овощной бульон, постепенно добавляют его к рису, как только рис впитает бульон, вливают следующую порцию. Затем солят, перчат. Оставляют блюдо томиться на 15–18 минут.

Готовят соус. Сыр режут на кубики, заливают натуральными сливками (по объему соотношение должно составить 1:1), ставят на водяную баню, распускают сыр горгонзола, постоянно помешивая, и оставляют в теплом состоянии на 20 минут.

Измельчают грецкие орехи, натирают на терке сыр пармезан. Сверху на готовый рис кладут соус, натертый сыр, ложечку сливочного масла, грецкие орехи, поливают соусом, все перемешивают.

Чахан. *300 г белого риса, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, 3 яйца, пучок зеленого лука, немного отваренного мяса, соевый соус, томатная паста.*

Рис промывают несколько раз, отваривают до готовности, снова промывают. Морковь натирают, лук нарезают и обжаривают вместе с нарезанным соломкой мясом. Яйца взбивают. Перемешивают овощи с рисом и яичной смесью, добавляют по

вкусу соевый соус и томатную пасту, снова перемешивают, ставят на маленький огонь и готовят до застывания яичной смеси. Подают блюдо, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

***Плов «Ленивый» с салатом**. Салат, лук, помидоры, соль, перец. Для плова: длиннозерный рис, морковь, лук, чеснок, баранина, растительное масло.*

Готовят салат. Белый лук режут тонкими кольцами. В тарелку по очереди выкладывают слоями нарезанные помидоры, солят, на каждый кусочек помидора укладывают нарезанный лук, перчат свежее молотым черным перцем. Готовый салат настаивают некоторое время.

Готовят плов. Морковь очищают, натирают на крупной терке. Лук очищают, режут кубиками. Очищают и нарезают дольки чеснока. Моют баранину, очищают от пленок и жира, нарезают некрупными кубиками. В казане разогревают смесь подсолнечного и оливкового масла. Выкладывают мясо в казан, вместе с овощами обжаривают на сильном огне, добавляют немного воды, тушат до готовности. Рис промывают несколько раз, ставят варить в отдельную кастрюлю. Когда рис будет готов, его накрывают крышкой, оставляют на несколько минут. Затем рис смешивают с готовой бараниной. Подают с салатом.

***Ризотто с брокколи.** 330 г длиннозерного риса, 300–400 г брокколи, 1 л овощного бульона, луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложек масла оливкового, соль, перец.*

Подогревают овощной бульон, доводят до кипения. Разделяют соцветия брокколи, моют. Лук режут, обжаривают на оливковом масле 3 минуты в сковороде или сотейнике на среднем огне. К луку добавляют нарезанный или раздавленный чеснок, тушат вместе еще 1 минуту. Не промывая, рис всыпают к овощам, перемешивают, обжаривают 3 минуты до состояния, когда рис становится полупрозрачным. Затем постепенно, по 1 половнику, начинают добавлять бульон небольшими порциями, каждую следующую порцию вливают, когда предыдущая порция уже впиталась. Варят на среднем огне, перемешивают, в течение 5–7 минут.

Брокколи предварительно обдают кипятком, затем добавляют к рису, солят. Продолжают постепенно добавлять горячий бульон, перемешивают и готовят еще 20 минут (однако нужно следить за рисом, чтобы он не переварился), перчат, снова перемешивают, затем закрывают крышкой, выключают огонь и оставляют на 15 минут. Перед подачей раскладывают на подогретые тарелки, сверху кладут помидоры-черри и зелень.

Рис с овощами. *4 морковки, 2 головки лука, рис, зеленый горошек, консервированная кукуруза, соевый соус, соль, черный перец, растительное масло.*

Очищают и режут лук. Шинкуют морковь, смешивают с луком, перемешивают и добавляют немного растительного масла, солят, перчат размолотым перцем (такой перец более ароматный). Рис промывают, ставят вариться (соотношение: 1 стакан риса на 2 стакана воды) на небольшом огне при закрытой крышке. Блюдо поливают соевым соусом и перемешивают.

Плов по-узбекски. *1 кг моркови, 3 головки лука, 2 головки чеснока, 2 острых зеленых или красных перца, соль, зира, 1,5 кг баранины с косточками, 1 кг круглого риса, 100–150 г растительного масла.*

Морковь моют, очищают, нарезают соломкой. Мясо моют, отделяют от костей. Вместе с жиром мясо нарезают кубиками (сторона — приблизительно 2 см). В казане разогревают до появления синеватого дымка растительное масло, выкладывают в него нарезанное мясо, жарят до золотистого цвета. В посуде обжаривают нарезанный кольцами лук. Лук будет готов, когда появится золотистый оттенок и из него выпарится влага; выкладывают морковь и, помешивая, жарят 10 минут вместе с луком — морковь должна стать мягкой (если она остается твердой, то добавляют немного воды и продолжают тушить до мягкости), затем соединяют с мясом. Заливают в казан воду, ее уровень над мясом не должен превышать 1–2 см, продолжают готовить зирвак (так называется эта часть блюда). Когда зирвак закипает, к нему добавляют очищенный чеснок, перец горошком, затем варят 25–30 минут на небольшом огне.

Зирвак — в узбекской кухне гарнир к плову из мяса, моркови и других овощей. В зирвак добавляют пряности: барбарис, зиру, киндзу, головки чеснока, кусочки айвы, соль[1].

Готовят рис. Рис обязательно промывают, пока вода не станет прозрачной, заливают теплой водой (соотношение воды и риса зависит от сорта риса: 1:1,5 или 1:2) и отставляют в сторону. Пробуют зирвак, досаливают, чтобы он казался пересоленным. Затем вынимают шумовкой чеснок и перец на отдельную тарелку. Под казаном увеличивают огонь и шумовкой аккуратно перекладывают в зирвак рис, предварительно вынутый из воды. Разравнивают рис, чтобы он варился равномерно (перемешивать рис с зирваком нельзя). Затем шумовкой приглаживают рис, формируя при помощи круговых движений от краев к середине горку. Затем надо постепенно уменьшать огонь, чтобы мясо и

морковка не пригорели.

Периодически в процессе готовки проверяют рис на готовность — он не должен хрустеть на зубах. Если рис долгое время продолжает оставаться твердым, то на него выливают $^1/_2$ стакана горячей воды, затем снова сначала разравнивают, а потом собирают от краев к середине, создав горку, чтобы вода прошла внутрь. Затем делают в центре рисового слоя выемку, аккуратно укладывают внутрь готовившийся в зирваке чеснок и стручковый перец. Посыпают рис раздавленной зирой, потом закрывают казан крышкой, уменьшают огонь до минимума, оставляют вариться еще 5–8 минут. После снимают казан с огня, укутывают тканью и оставляют плов «доходить» на 25 минут.

По истечении этого времени снимают крышку, аккуратно вынимают перец и чеснок, рис тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо, а чеснок и перец кладут сверху.

Рис с рыбой и овощами. *500 г риса, 1 морковь средних размеров, вилок листового салата, белая часть лука порея, соевый соус, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 200 г стручкового горошка, оливковое масло, рыба, кукурузная мука, соль, перец.*

Готовят рис, обжаренный с овощами под соевым соусом. Рис промывают несколько раз, заливают подсоленной водой (на 1 часть риса 2 части воды), варят до готовности. Очищают и нарезают морковь, лук, листья салата, чеснок. Разогревают сковородку с растительным маслом на сильном огне, потом добавляют нарезанный чеснок, затем кладут морковь и лук, постоянно помешивая до тех пор, когда овощи станут золотистыми, но нельзя допускать пережаривания лука. Затем выкладывают отваренный рис, листья салата, поливают соевым соусом (от соуса рис немного потемнеет), все перемешивают и обжаривают в течение 3 минут. После этого в массу вбивают яйцо, снова перемешивают.

Готовят обжаренные в оливковом масле молодые стручки зеленого горошка, замороженного или в вакуумных упаковках, с морковью. Разогревают в сковороде растительное масло, в него кладут нарезанную морковь, 200 г стручков горошка, обжаривают 2 минуты (овощи не должны изменить свой естественный цвет).

Готовят рыбу, панированную в кукурузной муке и обжаренную с лимоном. Рыбу промывают, обваливают ее в подсоленной и перченой кукурузной муке, обжаривают на среднем огне до готовности и сбрызгивают соком лимона.

Подают эти блюда вместе или как самостоятельные.

Рис с курицей в омлете. *1 см имбиря, 1/2 большой луковицы,*

4 шляпки шампиньонов, 1 ст. ложка сухого белого вина, 200 г очищенных томатов, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, 150 г куриная грудка, 300 г вареного риса, 4 яйца, 2 упаковки сливок, перец, соль, растительное масло.

Готовят рис с курицей. Куриную грудку промывают, режут на куски размером примерно 1,5×1,5 см, солят, дают постоять. Лук очищают, режут на мелкие кубики, имбирь очищают, тоже нарезают на маленькие кубики.

Разогревают растительное масло в сковороде с высоким бортиком. Свежий имбирь обжаривают первым в течение 1 минуты, а затем добавляют лук. Если имбирь маринованный, то его обжаривают вместе с луком, пока они не достигнут мягкости. Затем очищают шампиньоны, нарезают их. Когда лук будет готов, к нему добавляют курицу, обжаривают, пока мясо не побелеет. Кладут нарезанные грибы. Через 1 минуту в сковороду вливают вино и, тщательно перемешивая, продолжают тушить, пока основная часть вина не испарится. Вливают воду, кладут лавровый лист, томатную пасту, солят, перчат, перемешивают, выкладывают в сковороду рис, снова перемешивают (тогда фактура риса лучше сохранится), варят до готовности. Затем делят готовую массу на 2 части.

Готовят омлет. Разбивают в емкость 2 яйца, добавляют сливки, солят, перчат и взбивают. Нагревают другую сковороду, в нее наливают масло, затем вливают яичную смесь. До того, пока смесь не схватилась, лопаткой делают быстрые круговые движения, чтобы омлет стал объемным. Когда он уплотнится, уменьшают огонь. На омлет выкладывают половину готовой рисовой массы, затем перекладывают омлет на блюдо так, чтобы весь рис оказался покрыт омлетом. Затем аккуратно омлет сворачивают наподобие веретена, поливают разведенной томатной пастой.

Шавля с чесночным соусом *(блюдо, похожее по своим компонентам на плов, но с другим соотношением компонентов). 800 г риса, 4 средние моркови, 3 средние луковицы, нут (или хумус), соль, перец, приправы для плова (без глютена), подсолнечное масло, чеснок, 500 г мяса.*

Заливают нут (или хумус) кипятком, оставляют на несколько часов (например, на ночь), чтобы он разбух. Рис промывают, заливают его теплой, чуть подсоленной водой.

Режут мясо на небольшие куски, нарезают морковь и лук мелкими кубиками, очищают чеснок и выдавливают в пиалу.

Хорошо разогревают казан и добавляют туда 150–200 мл подсолнечного масла, обжаривают мясо и сразу добавляют лук с

морковью. Перемешивают и обжаривают 15–20 минут, после того как морковь, лук и мясо обжарились, затем добавляют воду, чтобы она закрыла лук и мясо приблизительно на 3–4 см. Добавляют в казан разбухший горох, после того как он лежал минимум 2 ч в горячей воде. Все тщательно перемешивают, закрывают крышкой и варят 40 минут на медленном огне. Горох должен стать мягким.

По прошествии 40 минут добавляют специи (без глютена), ложку красного сладкого перца. Досаливают зирвак, чтобы он казался пересоленным. Засыпают рис, опять все хорошо перемешивают, закрывают крышкой на 6 минут, открывают, снова хорошо перемешивают, чтобы рис варился равномерно. Если вода еще осталась, то казан закрывают крышкой и оставляют еще на 5 минут. Как только рис будет готов, его собирают в горку, в ней делают ямку, засыпают сверху щепоткой зиры. Казан закрывают крышкой, укутывают его полотенцем и выключают огонь. Оставляют шавлю доходить еще на 20 минут.

Готовят чесночный соус. В маленьком казанке разогревают 100 г растительного масла до состояния, когда пойдет дымок, в масло добавляют подготовленный ранее чеснок, обжаривают его 1–2 минуты. Закрывают крышкой и выключают огонь. Выкладывают шавлю на блюдо, полив ее соусом, хорошо перемешивают.

Ризотто с куриными сердечками. *300 г куриных сердечек, 150 г моцареллы, 200 г круглозернистого риса, 3 ст. ложки сметаны, 3 помидора, 50 г томатного сока, паприка, соль, перец, оливковое масло, кайенский перец.*

Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы, мелко нарезают. Моцареллу нарезают мелкими кубиками. В сотейнике на оливковом масле обжаривают до золотистого цвета промытые куриные сердечки. К сердечкам добавляют помидоры, томатный сок, солят, посыпают паприкой и кайенским перцем. Добавляют к сердечкам кусочки моцареллы, сметану, перемешивают и тушат 5 минут. Затем высыпают в сотейник хорошо промытый рис, тушат на слабом огне, периодически помешивая и вливая при необходимости немного воды. Варят до готовности риса.

Рисовый пудинг. *150 г риса, 1,5 л молока, 4 ст. ложки сахара, 1 размолотая ванильная палочка, 2 ст. ложки крахмала, 1 желток, корица, ягоды.*

Хорошо промытый рис заливают 1 л молока. Добавляют сахар и варят, постоянно помешивая, на небольшом огне около 20 минут. Рис должен развариться. В отдельную миску выливают

оставшееся молоко, добавляют куриный желток, крахмал, хорошо перемешивают. Вливают молочно-яичную смесь к разваренному рису. Добавляют ванилин и варят на слабом огне до загустения массы (нужно все время помешивать пудинг). Готовый пудинг выкладывают в десертные стаканы и убирают в холодильник до полного застывания. Застывший пудинг посыпают корицей и украшают ягодами.

Ризотто с форелью. *300 г филе форели, 200 г круглозернистого риса, 100 г пармезана, 1 л овощного бульона, соль, перец, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 шт. лука-шалот, оливковое масло.*

Мелко нарезают лук и чеснок. Филе форели промывают, нарезают небольшими кубиками. На небольшом количестве оливкового масла обжаривают лук с чесноком. Добавляют промытый рис и обжаривают в течение нескольких минут. Вливают 3 половника бульона, ставят, периодически помешивая, на маленький огонь. Готовят до полного впитывания рисом жидкости. Добавляют семгу, немного солят, перчат. Вливают несколько половников бульона, перемешивают, варят на маленьком огне, подливая бульон по мере необходимости (бульон должен быть использован полностью). Добавляют тертый пармезан, перемешивают. Следом кладут сливочное масло, снова перемешивают. Ризотто с форелью подают горячим, украсив тонкими пластинками пармезана.

Ризотто с морскими гребешками на курином бульоне. *100 г круглозерного риса, морские гребешки, 2 шт. лука-шалот, 100 г пармезана, 800 мл куриного бульона, 50 мл сухого белого вина, 70 г сливочного масла, оливковое масло, соль, перец.*

Мелко нарезают лук-шалот. На небольшом количестве оливкового масла обжаривают лук. Добавляют рис и, перемешивая, обжаривают несколько минут. Вливают вино, готовят на малом огне до испарения алкоголя. Вливают 2 половника бульона, накрывают крышкой и тушат, периодически помешивая, на медленном огне до полного впитывания рисом жидкости. Постепенно маленькими порциями подливают бульон в рис, пока не кончится бульон и не приготовится рис. Добавляют тертый пармезан и сливочное масло, перемешивают, солят, перчат. Рис выкладывают на блюдо. На небольшом количестве оливкового масла обжаривают морские гребешки до золотистого цвета с двух сторон, выкладывают на рис. Подают ризотто горячим.

Ленивые голубцы. *250 г мясного фарша, 1 большая морковь,*

150 г риса, 1 головка лука, вилок капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 2–3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, свежая иди сушеная петрушка.

Морковь натирают на средней терке. Лук мелко нарезают. Капусту шинкуют. В фарш добавляют лук, морковь, хорошо промытый рис, солят, перчат, тщательно перемешивают. В кастрюлю наливают и разогревают немного подсолнечного масла, выкладывают в него слой нарезанной капусты. Сверху на капусту кладут слой фарша, затем — снова капусту, фарш и т. д. (последний слой должен быть капустным). В стакане воды разводят томатную пасту. Овощи заливают разведенной томатной пастой, добавляют лавровый лист и черный горошек. Тушат под крышкой 30 минут на маленьком огне. Затем дают голубцам немного постоять. Ленивые голубцы подают с натуральной сметаной.

Рис с морской смесью. *500 г морской смеси, 300 г риса, 2 помидора, 1 болгарский красный перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, оливковое масло, укроп, соль, черный перец, сладкий красный перец, 600–700 мл воды.*

Один помидор опускают в кипяток на несколько секунд, очищают от кожицы. Нарезают очищенный помидор на мелкие кубики, помидоры должны пустить сок. Смесь морскую обжаривают на оливковом масле, выкладывают в отдельную посуду. Мелко режут лук и чеснок. Перец нарезают небольшими кубиками или полосками. Морковь натирают на средней терке.

На оливковом масле обжаривают лук и чеснок до прозрачности. Добавляют морковь, перец. Обжаривают около 10 минут на среднем огне. Добавляют помидоры с соком, тушат на среднем огне около 10 минут. Добавляют хорошо промытый рис, солят, перчат. Заливают водой, тушат до тех пор, пока в сковороде почти не останется жидкости. Затем добавляют морепродукты, перемешивают, убирают с огня и настаивают под крышкой 10–15 минут. Выкладывают рис с морепродуктами на тарелку, посыпают укропом и украшают вторым нарезанным помидором.

Цукини фаршированные. *4 крупных цукини. Для фарширования: 250 г куриного фарша, 4 ст. ложки риса, соль, 1 головка репчатого лука, петрушка, перец молотый, 2 стакана овощного бульона, растительное масло.*

Цукини моют, разрезают пополам вдоль, затем режут на части длиной по 4–5 см. Каждую половинку цукини вычищают ложкой, чтобы толщина стенок была не менее 3 мм. Затем цукини

кладут в кипящий овощной бульон, уменьшают огонь, варят 10 минут. Они не должны разваливаться, но при этом должны стать мягче.

Для фарша готовят промытый рис в слегка подсоленной воде в течение 15 минут. Затем рис промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Очищенный лук, петрушку и укроп мелко нарезают, вместе с луком добавляют в рис. Мясной фарш обжаривают, солят, перчат, перемешивают с рисом и зеленью. Готовым фаршем наполняют цукини, укладывают их на противень, смазанный маслом. Противень ставят в духовку, нагретую до 200 °С на 15–20 минут. При необходимости доливают в противень немного овощного бульона или воды. **Фаршированные цукини подают горячими.**

Рис сладкий с шафрановым маслом. *1/2 стакана длиннозерного риса, 1 ч. ложка шафрана, 3 ст. ложки кипятка, 3 ст. ложки растительного масла, несколько штук сухой гвоздики, 6 толченых стручков зеленого кардамона, 8 см палочки корицы, 1/2 стакана изюма, 3 ст. ложки сахара, соль, побеги кудрявой петрушки, 3 стакана воды.*

Готовят шафрановое масло. Масло нагревают в сотейнике с толстым дном, добавляют гвоздику, стручки кардамона и корицу и обжаривают в течение 1 минуты.

Готовят рис. Насыпают рис в миску, заливают водой, оставляют на 30 минут. Кладут шафран в маленькую миску, заливают кипятком и оставляют замачиваться на 5 минут. Затем рис вынимают шумовкой, воду из-под риса оставляют. Засыпают рис в кастрюлю и тушат 2–3 минуты в растительном масле до матово-светло-золотистого цвета. Заливают рис водой после замачивания, добавляют шафран вместе с водой, изюм и сахар, солят. Доводят до кипения, затем убавляют огонь и варят под крышкой на медленном огне 12–15 минут, пока жидкость не впитается. Рис должен стать совсем мягким. Блюдо подают горячим, посыпав кудрявой петрушкой.

Рис со специями «Золотой» (рецепт для микроволновой печи). *1 большая луковица, 225 г риса, 25 г масла, 5 г сухих пряностей, 4 зерна кардамона, 4 маленькие луковицы, 1 ч. ложка корицы, 900 мл овощного бульона, растительное масло.*

Рис промывают в дуршлаге холодной проточной водой, дают стечь воде, подсушивают. Очищают большую луковицу и режут ее кольцами. Подогревают масло в жаропрочной посуде в течение 30 сек на среднем огне, затем добавляют пряности, кардамон, мелкие луковицы и корицу. Тушат в течение 1 минуты.

Добавляют рис и готовят 2 минуты. Вливают бульон и хорошо перемешивают. Готовят, помешивая, в течение 20 минут. Прикрывают крышкой и дают постоять 5 минут, в**ынимают корицу и луковицы перед тем, как подавать на стол.**

Рис с луковой смесью. *1 стакан длиннозерного риса, 1 крупный нарезанный зеленый сладкий перец, 1 небольшая крупно нарезанная луковица, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки свежего нарезанного кориандра, 3 ст. ложки растительного масла, 3 стакана куриного бульона, соль, перец.*

Готовят луковую смесь. Сладкий перец, очищенный от сердцевины, лук, чеснок и кориандр выкладывают в миксер или кухонный комбайн и мелко перемалывают. 1 ст. ложку растительного масла разогревают в маленькой кастрюле, вливают луковую смесь и тушат, помешивая через каждые 3 минуты.

Готовят рис. Разогревают оставшееся масло в глубокую сковороду с толстым дном. Кладут в масло рис. При средней температуре слегка обжаривают в течение 3–4 минут. Добавляют в сковороду луковую смесь, бульон, соль и перец. Доводят до кипения, закрывают крышкой, затем тушат в течение 10 минут, пока жидкость не начнет впитываться. Убавляют огонь до очень маленького, пропаривают рис под крышкой в течение 30–40 минут, пока рис не станет мягким. При необходимости добавляют бульон, чтобы рис оставался влажным. Солят, перчат, перекладывают перед подачей на подогретое блюдо.

Тушеный рис с яйцом: *1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 3 мелко нарезанные стебля зеленого лука, 130 г отварного зеленого горошка (можно использовать замороженный), 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 1 ч. ложка морской соли.*

Яйца моют, жарят в небольшой сковороде на медленном огне, помешивая, затем снимают, закрывают крышкой, накрывают полотенцем, чтобы они сохранились теплым.

Готовят рис. Рис промывают несколько раз. Промытый рис заливают свежей водой, варят в большом количестве воды до мягкого состояния (он не должен оказаться разваренным). Затем рис выкладывают в дуршлаг, промывают кипятком. Нагревают масло в сковороде, кладут нарезанные чеснок, зеленый лук и горошек, жарят в течение 1 минуты. Всыпают рис и хорошо размешивают, затем добавляют соевый соус, готовые яйца и соль. Снова хорошо размешивают.

Тушеный рис с овощами. *1 1/2 стакана длиннозерного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 см свежего имбирного корня, 1 ст. ложка китайского зимнего маринада, 6 помидоров, 1 большой красный сладкий перец, 6 сушеных грибов, 60 г отваренного или замороженного зеленого горошка, 130 г огурцов, 2 ст. ложки светлого соевого соуса.*

Чеснок моют, очищают, мелко нарезают. Имбирь очищают, натирают. Красный сладкий перец очищают от семян, нарезают квадратиками. Сушеные грибы вымачивают в воде 25 минут, затем нарезают квадратиками. Огурцы очищают, нарезают кубиками. Моют рис, отваривают в большом объеме кипящей воды до мягкого состояния (рис не должен быть разваренным). Сливают и промывают рис кипящей водой. Нагревают масло в сковороде, кладут нарезанный чеснок и имбирь, тушат в течение 30 сек. Затем добавляют маринад, натертые помидоры, сладкий перец, грибы, горошек и огурцы. Тушат вместе еще 4 минуты, затем добавляют соевый соус. Всыпают рис, хорошо размешивают и прогревают смесь 2–3 минут, потом подают.

Рис с консервированным крабом. *1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г бобовых ростков, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла.*

Рис промывают, варят рис в большом объеме воды в течение 15 минут до мягкого состояния (он не должен получиться разваренным). Сливают и промывают кипящей водой. Смешивают яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Готовят китайский омлет и нарезают его на полоски. Нагревают масло в сковороде, в масло кладут ростки бобов и жарят 1 минуту. Затем вынимают и ставят в теплое место. Добавляют рис и жарят его, помешивая, в течение 3 минут. Затем вливают соевый соус и оставляют на огне еще на 2 минуты. Добавляют бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и тушат еще 2–3 минуты. Перед подачей сбрызгивают кунжутным маслом.

Рис с омлетом и зеленью. *1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г листового салата, 1 зубчик чеснока, 4 веточки зеленого лука, 130 г отваренного мяса.*

Яйца моют, вбивают в емкость, взбивают. Готовят омлет, затем остужают и нарезают его тонкими полосками. Листья салата промывают и нарезают полосками. Чеснок очищают, мелко режут. Зеленый лук моют, мелко нарезают. Мясо отваривают, нарезают. Рис моют, варят в большом объеме кипящей воды до

мягкого состояния (без разваривания). Готовый рис промывают кипятком, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Нагревают в сковороде 1 ст. ложку растительного масла, кладут нарезанную зелень и тушат на маленьком огне 2 минуты, затем всыпают рис. Добавляют нарезанное вареное мясо, салат, кусочки омлета. Все хорошо перемешивают.

Рис со специями. *1/2 стакана длиннозерного риса, 3 ст. ложки растительного масла, 8 шт. гвоздики, 4 толченых черных стручка кардамона, 1 веточка лавра, 7 см палочки корицы, 1 ч. ложка зерен черного перца, по 1 ч. ложке семян тмина и кориандра, 1 шинкованная тонкими кольцами луковица, 1 небольшой кочан цветной капусты, соль, 1 головка лука, укроп для украшения, вода.*

Кочан капусты моют и разбирают на мелкие соцветия. Лук очищают, нарезают кольцами. Кладут рис в сито и промывают холодной водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Насыпают рис в миску, заливают 2 стаканами воды и замачивают на 30 минут.

В сотейнике с толстым дном нагревают масло, кладут специи: гвоздику, стручки кардамона, листья лавра, корицу, зерна перца, тмин и кориандр, тушат вместе на маленьком огне около 1 минуты. Добавляют лук и жарят еще 5 минут до мягкости. Откидывают рис, воду в котором он настаивался, оставляют. Засыпают рис в кастрюлю, тушат в масле 2–3 минуты, пока он не станет светло-золотистого цвета. Доливают воду, в которой замачивался рис, кладут соцветия цветной капусты, солят. Доводят воду до кипения, затем убавляют огонь до минимума и варят под крышкой 12–15 минут, помешивая постоянно, пока вода не впитается. Рис должен стать мягким, но не надо доводить его до разваривания. Подают блюдо горячим, сверху выложив кольца лука и лавровые листья.

Рис со специями и креветочной пастой*. 300 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки креветочной пасты, 1 см свежего имбирного корня, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 мелко нарезанных веточки зеленого лука.*

Имбирь очищают и натирают. Рис промывают, заливают водой (соотношение 1:4), варят рис в кипящей воде до мягкого, но не разваренного, состояния. Готовый рис снова промывают, откидывают на дуршлаг, промывают кипящей водой. Смешивают креветочную пасту, имбирь, арахисовое и кунжутное масло. Рисовую массу перекладывают на нагретое блюдо и смешивают с приготовленной пастой. Сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Рис со шпинатом. *450 г шпината, 1 пучок лука-батуна, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, 1 стакан длиннозерного риса, соль, перец, помидоры, веточки укропа.*

Листья шпината хорошо промывают, кладут в кастрюлю, кипятят в течение 5 минут. Затем шпинат вынимают, дают стечь отвару. Отваренный шпинат остужают, отжимают, нарезают. Лук моют, нарезают. В кастрюле разогревают масло, кладут нарезанный лук-батун, тушат до размягчения, затем добавляют готовый шпинат и укроп. Тушат на среднем огне еще 5 минут.

Готовят рис. Кладут рис в сито и тщательно промывают под проточной водой, пока вода не станет прозрачной. Перемешивают так, чтобы рис полностью пропитался маслом. Добавляют горячей воды. Доводят до кипения, закрывают крышкой и варят на слабом огне 15–20 минут до готовности риса; вода должна полностью испариться. Добавляют шпинат, соль и перец. Раскладывают рис по тарелкам, чуть придавливают, выкладывают на подогретые тарелки. Помидоры опускают в кипяток, нарезают тонкими ломтиками. Подают, украсив веточками укропа и нарезанными помидорами.

Рис с помидорами*. 300 г риса, 650 мл воды, 100 г сливочного масла, 300 г помидоров, 100 г сыра, по вкусу — соль, перец.*

Рис тщательно промывают и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Выкладывают рис в дуршлаг и промывают. Помидоры опускают в кипяток, затем очищают от кожицы и нарезают кусочками. Выкладывают рис в смазанную форму слоями, перемежая с помидорами, каждый слой поливают маслом, слой помидоров сверху солят, перчат, по вкусу посыпают сахаром. Затем форму накрывают крышкой и ставят в разогретую до 180 °С духовку. Запекают 30 минут. При подаче на стол **рис с помидорами** посыпают натертым сыром и зеленью.

Голубцы с рисом и айвой (грушей, яблоками). *500 г капустных листьев, 250 г риса, 150 г айвы, 1 морковь, 1/2 стакана изюма, 150 г масла сливочного, 1 л кефира, по вкусу — соль, сахар.*

Готовят начинку для голубцов. Рис многократно промывают и отваривают до полуготовности в подсоленной воде, затем готовый рис откидывают на дуршлаг. Айву очищают от кожуры и семян и нарезают мелкими кубиками. Опускают нарезанную айву в кипяток и отваривают ее. Отвар от айвы процеживают, оставляют; в дальнейшем он будет использован. Изюм перебирают, промывают, замачивают в кипятке на 4 минуты. Морковь моют, очищают, режут на кубики, пассируют в части

сливочного масла. Рис, айву, изюм, морковь вместе с частью масла смешивают в посуде, добавляют сахар по вкусу, снова перемешивают.

Капустные листья промывают, кладут в кипяток на 3 минуты, затем вынимают, срезают утолщенную часть. На готовые капустные листья ложкой кладут начинку, заворачивают ее лист, формируя голубцы. Сложенные голубцы укладывают в сотейник или кастрюлю, кладут оставшееся масло, поливают отваром айвы, накрывают крышкой, ставят на огонь и доводят до кипения, затем убавляют огонь и тушат 30 минут. Готовые **голубцы с айвой** заливают взбитым в миксере кефиром и подают.

***Рисовая лепешка**. 2 стакана вареного риса, 1 ст. ложка сметаны, 100 г жирного куска свиной грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан твердого тертого сыра пармезан.*

Рис моют, варят до готовности, промывают, дают стечь воде. Свиную грудинку нарезают мелкими кубиками, затем перемешивают с вареным рисом. Рис, нарезанную грудинку, натертый сыр пармезан тщательно перемешивают. Из массы раскатывают круглый корж. Нагревают в сковороде растительное масло. Корж выкладывают в разогретое масло и обжаривают до золотистого цвета с двух сторон. Подают лепешку горячей.

***Ризотто с лимоном.** 1 ч. ложка крупной соли, 6 стаканов куриного бульона, 1 головка лука, 1 лимон, 2 ст. ложки несоленого масла, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 стакан риса, 1 стакан сухого белого вина, 2 ст. ложки нарезанного базилика, 1 ч. ложка перца, 1 стакан тертого сыра.*

Рис промывают. Бульон на среднем огне доводят до кипения. На сковороде разогревают масло и пассируют лук. Затем уменьшают огонь и всыпают рис. Через минуту добавляют вино, готовят, пока оно не выпарится. Потом вливают стакан бульона, тушат, постоянно помешивая, еще около 2 минут. Продолжают готовить около 40 минут, подливая до полной готовности риса. В конце готовки добавляют цедру и пряности. Снимают сковороду с огня и посыпают пармезаном, накрывают и оставляют на 2 минуты. Сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат по вкусу.

***Рис с тыквой.** 1 стакан воды, 6 кусочков постного мяса, 1 ч. ложка корицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 паприка, 1 стакан сладкой кукурузы, 2 стакана вареного риса, 1 ч. ложка соли, 1 стакан тыквенного пюре, 8 шампиньонов, растительное масло.*

Грибы и овощи моют, нарезают. Обжаривают мясо в глубокой сковороде в растительном масле, добавляют тонко нарезанные

грибы и овощи. Тушат до мягкости, затем добавляют тыквенное пюре, специи и воду, всыпают промытый рис. Перемешивают. Тушат в течение 10–15 минут, периодически размешивая.

Рис по-мексикански. *1 стакан воды, 2 стакана длиннозерного риса, 1/2 стакана томатной пасты, 6 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сальсы (соус из смеси овощей или фруктов с добавлением перца чили).*

Понадобится среднего размера кастрюля с толстым дном и плотно прилегающей крышкой. В нее вливают масло, нагревают на большом огне масло, выкладывают рис. Готовят при помешивании, пока рис приобретет коричневый цвет. Быстро вливают соус сальса и перемешивают, пока жидкость не впитается. Добавляют томатную пасту и воду. Доводят до кипения, уменьшают огонь и тушат 20 минут под крышкой. Затем снимают крышку и тушат еще 10 минут.

Рис по-иберийски*. 1 стакан бульона, 1 стакан длиннозерного риса, щепотка черного перца, 4 щепотки соли, щепотка сухого чеснока, 1 стакан разведенной водой томатной пасты*

Рис промывают, выкладывают в казан. Добавляют специи, томатную пасту и бульон. Готовят рис, пока вся жидкость не впитается. Подают к столу горячим, посыпав нарезанной зеленью.

Ризотто с зернами горчицы*. 200 мл белого вина, 2 ст. ложки зерен горчицы, 2 мелко нарезанных яблока, 1 мелко нарезанная луковица, 700 мл овощного бульона, 400 г риса, 2 ст. ложки растительного масла.*

Обжаривают лук и яблоки на растительном масле. Добавляют горчицу и всыпают рис. Через 3 минуты заливают овощным бульоном и вином. Готовят около 25 минут на малом огне.

Ризотто с сыром и золотистой свеклой. *1 золотистая свекла, 2 зубчика чеснока, 200 г козьего сыра, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан сухого белого вина, 7 стаканов бульона, 2 стакана риса, 1 ч. ложка соли с перцем, 3 ст. ложки растительного масла*

Свеклу моют, очищают, нарезают мелкими кубиками. Разогревают духовку до 200 ˚**С**. Выкладывают кусочки свеклы на алюминиевую фольгу, солят, перчат, поливают оливковым маслом. Ставят в духовку, выпекают около часа, за это время свекла становится мягкой. Рис промывают несколько раз, варят на курином бульоне до готовности.

Остальные овощи обжаривают на растительном масле на

малом огне 5 минут, добавляют к рису, перемешивают. Вливают вино, перемешивают, нагревают смесь, пока она не станет густой. Добавляют к смеси свеклу, нарезанный козий сыр, перемешивают. Тушат, помешивая, в течение 10 минут.

***Рисом с мясом и бананами**. 400 г постного мяса, 2 стакана риса, 1,5 л куриного бульона, 600 мл сливок, 4 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 4 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки карри, 4 банана, соль, молотый черный перец.*

Телятину нарезают соломкой. Лук репчатый очищают, моют, две головки мелко нарезают и смешивают с нарезанным мясом. Солят, перчат, посыпают мукой и обжаривают на сковороде с растительным маслом 5 минут. Затем мясо вынимают шумовкой, перекладывают на тарелку, на сковороду, в которой готовилось мясо, вливают сливки и варят 3 минуты. Снова в сковороду выкладывают обжаренную телятину и тушат 5 минут.

Рис тщательно промывают. 2 луковицы нарезают колечками и обжаривают на растительном масле до прозрачности. Добавляют рис, перемешивают с луком, вливают бульон, добавляют мед и карри, кладут нарезанные бананы. Смесь тушат под крышкой на малом огне до готовности. Затем рис выкладывают на тарелки, около риса кладут мясо, поливают его соусом, посыпают нарезанной зеленью. Готовый рис с мясом подают на стол.

***Рисовая каша с черносливом.** 400 г риса, 200 г чернослива без косточек, 70 г масла сливочного, 100 г меда, 50 г изюма без косточек, соль по вкусу.*

Рис отваривают в подсоленной воде до готовности, промывают, откидывают на дуршлаг. Чернослив и изюм промывают, заливают небольшим количеством горячей воды, ставят в микроволновую печь на 3 минуты. Масло сливочное растапливают и вливают в готовый в рис, добавляют нарезанный чернослив, изюм, мед и перемешивают. Готовую **рисовую кашу с черносливом** выкладывают на блюдо, кладут сверху кусочек сливочного масла.

***Плов с хумусом.** 800 г риса, 200 г хумуса, 400 г баранины, 300 г растительного масла, 2 моркови, 4 головки лука репчатого, соль и перец черный по вкусу, 1 головка чеснока.*

Горошек хумуса промывают, заливают холодной водой и оставляют на ночь. Если хумус замачивают днем, то можно промыть его несколько раз. Рис тщательно промывают и оставляют в холодной воде на 2 ч. Морковь очищают, моют,

нарезают кубиками. Лук очищают и нарезают кусочками. Мякоть баранины режут крупными кусочками.

В казане разогревают растительное масло, добавляют мясо и обжаривают до румяной корочки. Добавляют в казан лук и тушат мясо еще 5 минут вместе с луком. Затем добавляют нарезанный морковь и нут, заливают кипящей водой так, чтобы она покрыла все содержимое казана, и тушат на слабом огне 30 минут. При необходимости добавляют горячую воду, солят, перчат по вкусу, затем ровным слоем выкладывают рис так, чтобы жидкость покрывала рис на 2 см. Посередине слоя риса втыкают промытую и очищенную головку чеснока. Готовят до набухания риса на малом огне. Затем рис собирают горкой, плотно закрывают крышкой и на самом слабом огне продолжают готовить еще 25 минут. Готовый **плов с нутом** выкладывают на блюдо, вокруг риса выкладывают консервированные помидоры или салат из свежих помидоров.

Запеченный рис с перцем. *700 г вареного риса, 6 головок репчатого лука, 500 г шампиньонов, 500 г сладкого перца, растительное масло, 300 мл сметаны, 6 яиц, зелень, соль, перец по вкусу.*

Лук репчатый очищают, моют, нарезают соломкой и обжаривают на сковороде с маслом. Грибы моют, нарезают ломтиками, добавляют к луку, солят, перчат и тушат до выкипания жидкости. Перец сладкий освобождают от семян, нарезают соломкой и обжаривают на сковороде с растительным маслом. В рис выкладывают лук с грибами, перец и перемешивают. Яйца слегка взбивают, добавляют сметану, соль, перец черный, перемешивают и смешивают с рисом. Форму намазывают маслом, выкладывают рисовую массу и ставят в разогретую до 180 ˚**С** духовку, запекают примерно 25 минут. Готовый рис, запеченный с перцем, посыпают зеленью и подают на стол.

Рис с маслом. *750 мл овощного бульона или воды, 350 г риса, 50 г сливочного или топленого масла, соль по вкусу.*

Рис перебирают и тщательно моют. Бульон или воду доводят до кипения, солят по вкусу, добавляют масло или жир, всыпают промытый рис и на среднем огне варят до набухания риса. Затем кастрюлю с рисом накрывают крышкой и доваривают на самом слабом огне. Готовый **рис припущенный** используют для гарнира или как самостоятельное блюдо.

Рисовый молочный суп. *300 г молока, 300 мл воды, 100 г*

риса, сахар по вкусу, соль по вкусу, 50 г масла сливочного.

Молоко смешивают с водой, наливают в кастрюлю и ставят на огонь. Доводят до кипения, выкладывают тщательно промытый рис и на слабом огне варят до готовности. В конце приготовления добавляют сахар и соль по вкусу. Готовый **рисовый молочный суп** заправляют маслом сливочным, наливают в тарелки и подают на стол.

Рис с сушеной клюквой и миндалем. *1 стакан риса, 1 стакан измельченного миндаля, 1 стакан измельченного лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан сушеной клюквы, 2 стакана куриного бульона, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного перца.*

Лук обжаривают в кастрюле с толстым дном на оливковом масле. Добавляют рис, обжаривают, помешивая. Заливают бульоном, уменьшают огонь и варят на самом медленном огне в течение 30–40 минут. Добавляют приправу, клюкву и миндаль, перемешивают и дают блюду настояться не менее 10 минут.

Рис с лаймом и чесноком. *3 стакана длиннозерного риса, 1 головка нарезанного желтого лука, 8 ст. ложек куриного бульона, 1 стакан кипятка, 1 ст. ложка сока лайма, 1 пучок нарезанного кориандра, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 ч. ложки тмина, 4 зубчика чеснока.*

В большой сковороде под крышкой растапливают масло на небольшом огне. Добавляют нарезанный лук и тушат на маленьком огне несколько минут. Уменьшают огонь и добавляют рис и чеснок. Продолжают готовить, пока рис не станет золотисто-коричневым. Смешивают оставшиеся компоненты и затем добавляют в рисовую смесь. Хорошо размешивают, доводят до кипения, затем уменьшают огонь, накрывают и готовят на маленьком огне, пока рис не станет мягким.

Рис с мясом под томатным соком. *500 г мелко нарезанного мяса, 1 головка мелко нарезанного лука, 3 ст. ложки оливкового масла, 400 г риса, 200 г тонко нарезанного сладкого перца, 800 мл томатного сока.*

Обжаривают лук и перец на оливковом масле в течение 3 минут. Добавляют рис и нарезанное мясо. Поливают томатным соком, доводят до кипения, варят на малом огне около 20 минут.

Медовый рис с миндалем. *1 стакан измельченной зелени лука, 2 ч. ложки карри, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 стакан нарезанного миндаля, 4 ч. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стакана коричневого риса, 1 ч. ложки соли, 2 стакана*

винограда без косточек.

Измельчают и обжаривают миндаль. Рис промывают несколько раз, снова заливают водой, варят до готовности. Пока рис горячий, смешивают все ингредиенты и дают настояться не менее 20 минут.

Шахлет*. 400 г говядины, 200 г растительного масла, 1 головка лука репчатого, 80 г риса, 200 г томатного сока, баранья пленка (очищенное покрытие кишки).*

Мякоть говядины пропускают через мясорубку. Лук очищают, моют и мелко нарезают, обжаривают на сковороде с растительным маслом, добавляют говяжий фарш и обжаривают до готовности. Рис отваривают в подсоленной воде, промывают через дуршлаг, смешивают с обжаренным фаршем. Полученный фарш раскладывают в баранью пленку, заворачивают и обвязывают ниткой. На сковороде доводят до кипения томатный сок, опускают в него шахлет и на среднем огне тушат до готовности. Готовый **шахлет** выкладывают на тарелки вместе с соком.

Ризотто с артишоками. **1 головка лука,** *2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 мл овощного бульона, 5 артишоков, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец белый молотый по вкусу, 2 ст. ложки натертого сыра.*

Лук и чеснок очищают, мелко нарезают. На сковороде небольшом количестве оливкового масла обжаривают нарезанный лук и чеснок. Рис промывают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Всыпают промытый и подсушенный рис и, постоянно помешивая, обжаривают. После этого вливают половину бульона, доводят до кипения, убавляют огонь, накрывают крышкой, варят 10 минут. Затем вливают половиной оставшегося бульона, снимают крышку и варят еще 15 минут.

Артишоки промывают, обрезают стебли и на треть снимают верхние листья. Жесткие верхушки оставшихся листьев срезают. Артишоки нарезают мелкими кусочками, слегка обжаривают на оставшемся оливковом масле и смешивают с рисом, вливают остальной бульон и проваривают еще 10 минут. В конце варки добавляют лимонный сок, сливочное масло, солят, перчат по вкусу. Готовое **ризотто с артишоками** выкладывают на блюдо, посыпают натертым сыром и подают на стол.

Плов фруктово-овощной на водяной бане. *200 г риса, 50 г изюма, 50 г чернослива, 120 г моркови, 80 г цветной капусты, 50 г*

сливочного масла, 300 мл воды, соль и сахар по вкусу.

Рис промывают, дают стечь воде. Воду наливают в сотейник, доводят до кипения. В посуду выкладывают тщательно промытый рис, масло, маленькую щепотку соли, сахар, перемешивают и ставят в посуду с горячей водой. Варят на водяной бане до готовности. Морковь промывают, очищают и отваривают. Капусту делят на части и также отваривают. При готовке овощи нельзя переваривать, лучше даже можно слегка недоварить. Чернослив и изюм моют, затем чернослив режут кусочками. Подготовленные овощи и фрукты добавляют к рису, перемешивают, накрывают крышкой и варят на водяной бане еще 40 минут. Готовый **плов из риса с фруктами и овощами** выкладывают на блюдо и подают.

Рисово-рыбные рулеты в соусе. *500 г филе морской рыбы, 200 г отваренного риса, 2 помидора, соль, специи по вкусу. Для соуса: 2 зубчика чеснока, 1 щепотка сахара, 100 мл оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 4 помидора, 2 яичных желтка, соль, перец по вкусу, зелень.*

Филе рыбы нарезают полосками, на каждую полоску выкладывают рис с помидорами, сворачивают рулетами и выкладывают их в глубокую сковороду. Готовят соус. Помидоры моют и измельчают в блендере, добавляют растертые желтки, измельченный чеснок, уксус, масло оливковое, щепотку сахара, соль, перец по вкусу. Все перемешивают и заливают соусом рулеты. Сковороду с рыбными рулетами ставят в разогретую до 200 °С духовку и запекают до готовности. Готовые **рыбные рулеты в соусе** посыпают нарезанной зеленью и подают на стол.

Суп с рисом и фрикадельками*. 300 г баранины, 4 ст. ложки риса, 30 г растительного масла, 1,5 л бульона, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.*

Мякоть баранины нарезают на кусочки и вместе с одной луковицей пропускают через мясорубку. Добавляют соль, перец, 1 яйцо, перемешивают и формируют небольшие фрикадельки. Бульон наливают в кастрюлю и доводят до кипения. В кипящий бульон кладут промытый рис и варят до его готовности. Оставшийся лук очищают, моют, мелко режут и пассируют на сковороде с маслом растительным. Добавляют к луку фрикадельки и немного обжаривают их. Выкладывают фрикадельки с луком в суп, солят, перчат и варят до готовности. Оставшиеся яйца взбивают с небольшим количеством воды, вливают в суп, доводят до кипения и снимают с огня. Готовый **суп с рисом и фрикадельками** наливают в тарелки, посыпают нарезанной зеленью и подают на стол.

Котлеты из риса и сыра. *1 стакан риса, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, специи, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 2 стакана подсоленной воды, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Рис промывают и выкладывают в кипящую, подсоленную воду, и на среднем огне варят до готовности. Готовый рис остужают, добавляют яйца, натертый на крупной терке сыр, приправы, измельченный чеснок, перемешивают и формируют небольшие котлетки. Котлетки обжаривают до готовности на сковороде с растительным маслом. Готовые **котлеты из сыра и риса** украшают зеленью и подают на стол с грибным соусом. Для соуса: кукурузную муку пассируют на сковороде с маслом сливочным, добавляют мелко нарезанные отварные грибы, солят, перчат по вкусу, доводят до кипения и снимают с огня.

Запеканка из риса с помидорами. *1 стакан риса, 3 помидора, 1 головка лука, 1 стакан сливок 30 %-ной жирности, 200 г отваренного мяса, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, соль, перец по вкусу, 2 стакана воды.*

Рис тщательно промывают и выкладывают в кипящую, подсоленную воду, варят на среднем огне до готовности. Отваренное мясо нарезают на кусочки, обжаривают с мелко нарезанным чесноком и луком, выкладывают в готовый рис. Сливки смешивают с яйцами, кладут в рис, добавляют соль и перец по вкусу. Рисовую массу выкладывают в смазанную маслом форму, сверху выкладывают нарезанные кружочками помидоры. Помидоры солят и слегка посыпают сахаром. Ставят в разогретую до 180 °С духовку и запекают 20 минут. Готовую **запеканку из риса с помидорами** нарезают на порции и подают на стол.

Рис с креветками и мясом. *100 г риса, 50 г мяса, 50 г вареных креветок, 50 г огурцов, 1 ст. ложка зеленого горошка, 50 г моркови, 10 г черемши, 50 г отварных шампиньонов, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, зелень петрушки.*

Рис тщательно моют и отваривают в большом количестве подсоленной воды, не переваривая. Затем промывают его холодной водой. Мясо моют, нарезают небольшими кубиками. Морковь очищают, моют и нарезают мелкими кусочками. Огурец моют и нарезают тонкими ломтиками. Шампиньоны моют, режут ломтиками. На разогретую сковороду с маслом выкладывают морковь и черемшу, слегка обжаривают, добавляют креветки, грибы, мясо, горошек, рис, солим, добавляют щепотку сахара и продолжают жарить 3 минуты. Готовый **рис с креветками и**

мясом выкладывают на тарелку, украшают огурцом, зеленью и подают на стол.

Рис с бараниной и овощами*. 500 г баранины, 150 г риса, 2 головки репчатого лука, 1 кг тыквы, 4 помидора, 60 г сливочного масла, растительное масло, соль, перец по вкусу, зелень.*

Лук очищают, нарезают соломкой и жарят на сковороде с растительным маслом. Зелень моют и мелко нарезают. Мякоть баранины нарезают небольшими кусочками, солят, перчат и смешивают с зеленью и жареным луком. Рис тщательно моют, обдают кипятком и добавляют к мясу. Очищенную и промытую тыкву нарезают на ломтики и обжаривают на сковороде с растительным маслом. В котелок с толстыми стенками выкладывают обжаренную тыкву. На тыкву выкладывают мясо с рисом, луком и зеленью, сверху кладут очищенные от кожицы и нарезанные кружочками помидоры. Котелок накрывают крышкой, ставят в разогретую до 180 ˚**С** духовку и тушат до готовности.

Плов с редисом. *200 г риса, 60 г сала, 150 г баранины, 150 г моркови, 6 шт. редиса, 100 г лука, соль, специи по вкусу.*

Готовят зирвак. Сало мелко режут и нагревают в казане. Шкварки вынимают шумовкой и жарят очищенный и нарезанный кольцами лук. Мясо нарезают на кусочки и кладут поверх лука и обжаривают до легкой корочки. Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой и жарят вместе с мясом. Морковь тушат до полуготовности. Ботву редиса срезают до половины, редис с оставшейся ботвой промывают, обдают кипятком и выкладывают в зирвак. В зирвак добавляют вынутые шкварки, заливают кипящей водой и тушат на слабом огне 40 минут. Зирвак солят, заправляют специями и ровным слоем выкладывают промытый рис.

Плов варят при равномерном кипении, до полного выкипания жидкости. Затем рис собирают горкой к середине казана, протыкают его и плотно закрывают крышкой или миской. Оставляют на самом слабом огне на 20 минут. Готовый **плов с редисом** перемешивают, выкладывают на блюдо и подают на стол.

Рис с тыквой*. 200 г риса, 50 г мяса, 50 г тыквы, 50 мл растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль, специи по вкусу.*

Готовят зирвак с тыквой. Тыкву очищают от кожуры и нарезают небольшими кусочками. Масло растительное нагревают в казане и обжариваем в нем очищенный и нарезанный кольцами

лук. Мясо нарезают мелкими кусочками и выкладывают к луку. Морковь очищают, промывают, нарезают соломкой и выкладывают поверх мяса. Затем заливают кипящей водой, солят, добавляют специи и доводят до кипения. Когда зирвак закипит, кладут нарезанную тыкву и готовят на малом огне до полуготовности.

Рис промывают многократно тщательно и выкладывают в зирвак, доводят до кипения и варят до полного выкипания жидкости. Затем рис сгребают горкой к середине казана и плотно накрывают крышкой, убавляют огонь до минимального и оставляют на 20 минут.

Затем из плова вынимают тыкву, рис перемешивают, выкладывают на блюдо, сверху кладут кусочки готовой тыквы или подают тыкву отдельно.

Мясной рулет с рисом. *300 г говяжьего фарша, 300 г свиного фарша, 300 г шампиньонов, 1 стакан риса, 2 головки лука, 150 г белого хлеба, 3 яйца, перец болгарский, 200 г томатной пасты, масло растительное, соль, перец.*

Фарш смешивают с 1 яйцом, солят, перчат и тщательно перемешивают и вбивают в фарш. Перец моют, нарезают. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде, затем промывают через дуршлаг, остужают, добавляют яйцо и немного нарезанного перца. На мокрую салфетку выкладывают ровным слоем мясной фарш. На фарш кладут ровным слоем начинку из риса. При помощи салфетки сворачивают рулет. Рулет выкладывают на смазанный маслом противень, сверху рулет смазывают взбитым яйцом. Противень с рулетом ставят в разогретую до 170 °С духовку и запекают до готовности.

Готовят соус. Очищают лук, промывают и нарезают кубиками. Грибы промывают и нарезают ломтиками. На сковороде с маслом жарят лук и грибы, добавляют томатную пасту и тушат до готовности. Готовый **мясной рулет с рисом** вынимают из духовки и нарезают ломтиками. Ломтики рулета подают вместе с соусом.

Суп рыбный с рисом*. 500 г филе рыбы (судака или щуки), 50 г риса, 4 помидора, 1 болгарский перец, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, соль, перец, петрушка.*

Лук очищают, промывают, нарезают полукольцами и жарят на сковороде с растительным маслом. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают на четвертинки и добавляют к луку, слегка обжаривают и снимают с огня. В кастрюлю наливают воду, доводят до кипения и кладут промытый

рис, варят до полуготовности. Рыбу очищают, промывают, нарезают на куски, кладут в суп. Если рыба готова, заправляют готовыми овощами, солят, перчат, кладут очищенный и нарезанный перец болгарский, дают закипеть и снимают с огня. Готовый **суп рыбный с рисом** перед подачей разливают по тарелкам, раскладывают кусочки рыбы, посыпают зеленью петрушки.

***Салат рыбный с морской капустой**. 200 г филе рыбы, 200 г морской капусты консервированной, 200 г отварного риса, 3 яйца, 200 г сметаны, нарезанная зелень.*

Рыбу отваривают в подсоленной воде, остужают и нарезают кубиками. Яйца отваривают, остужают, очищают и нарезают кубиками. В миске смешивают нарезанные рыбу, яйца, морскую капусту, отварной рис, заправляют сметаной. Готовый **рыбный салат с морской капустой** выкладывают в салатник, посыпают нарезанной зеленью.

***Плов с кишмишем**. 200 г риса, 50 г растительного масла, 50 г мяса, 1 головка лука, 2 моркови, 10 г кишмиша, соль.*

Растительное масло раскаляют в казане. Мясо нарезают кусочками и выкладывают в раскаленное масло, обжаривают до румяной корочки. Лук очищают, нарезают кольцами и выкладывают к мясу, продолжают жарить до слегка коричневого цвета. Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой, выкладывают в казан с мясом и луком и жарят до полуготовности. Затем заливают кипящей водой, солят, кладут специи и тушат морковь до мягкости. Кишмиш перебирают, заливают теплой водой на 15 минут и выкладывают в подготовленную смесь, сразу же добавляют тщательно промытый рис, разравнивают. При необходимости доливают воду и варят при бурном кипении до полного впитывания жидкости. Затем убавляют огонь до самого минимума, накрывают плотно крышкой или плотной крышкой. Рис оставляют томиться на 25 минут.

***Плов с голубцами из виноградных листьев**. 200 г риса, 100 г мяса, 1 головка лука, 2 моркови, 50 г растительного масла, 1 яйцо, 12 виноградных листьев, соль, специи.*

Масло раскаляют в казанке. Мясо делят пополам, из одной части готовят фарш, а другую часть обжаривают на раскаленном масле. Затем добавляют очищенный и нарезанный лук и обжаривают вместе с мясом. Морковь моют, очищают, нарезают соломкой, добавляют к мясу с луком. Обжаривают смесь до полуготовности на малом огне, заливают водой, которая

покрывает морковь, тушат на малом огне 1 ч.

Свежие виноградные молодые листья промывают и обсушивают. Фарш пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, специи, яйцо и хорошо перемешивают. Затем в листья раскладывают фарш и формируют круглые голубцы. По 2 голубца кладут швом друг к другу и нанизывают их подряд на крепкую нитку. Соединенные голубцы опускают в зирвак и тушат вместе с мясом и овощами до полуготовности. После этого выкладывают ровным слоем промытый рис, доливают до нужного количества воду и доводят рис до набухания. Затем плотно закрывают крышкой или миской и оставляют на 25 минут. После этого плов с голубцами из виноградных листьев готов. Перед подачей на стол аккуратно вынимают связку голубцов. Затем их снимают с нитки. Плов перемешивают и выкладывают на блюдо, а сверху кладут голубцы.

Кабачки с начинкой из риса*. 1 стакан риса, 200 г шампиньонов, 3 яйца, 1 кабачок, 200 г сыра, 2 головки лука, подсолнечное масло, соль, перец.*

Рис тщательно промывают и отваривают в подсоленной воде до готовности. Лук очищают, промывают, мелко нарезают. Грибы моют, нарезают тонкими пластами. На сковороде с маслом растительным жарят лук с грибами. В отваренный рис добавляют жареные грибы с луком, 2 яйца, и половину натертого сыра. Все перемешают и оставляют настаиваться.

Кабачок моют, обсушивают бумажной салфеткой, очищают, нарезают кольцами. Ложкой или ножом вынимают середину, солят. Оставшееся яйцо взбивают вилкой, обмакивают колечки кабачка, обжаривают на сковороде с маслом. Обжаренные кабачки кладут на смазанный маслом противень, на них сверху раскладываем начинку. Противень с фаршированными кабачками ставят в разогретую до 180 °С духовку и запекают до готовности кабачка. Противень вынимают из духовки, посыпают кабачки тертым сыром, на 5 минут ставят снова в духовку.

Рис с гусиной печенью под соусом*. 400 г гусиной печени, 100 г растительного масла, 200 г риса, 150 г сыра, соль, перец, зелень, 1 стакан томатного сока. Для томатного соуса: 450 мл бульона, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 морковь, 1 головка лука, сливочное масло, соль, сахар, 2 ст. ложки томатной пасты.*

Печень ошпаривают кипятком, нарезают кусочками. Нарезанную печень выкладывают на сковороду с растительным маслом, солят, перчат и обжаривают. Вливают томатный сок и кипятят 2 минуты. Рис промывают и отваривают в подсоленном

кипятке. Горячий рис заправляют сливочным маслом и посыпают сыром, натертым на терке.

Готовят соус. Морковь и лук очищают, промывают и нарезают соломкой. Нарезанные овощи поджаривают на сковороде с маслом. Добавляют томатную пасту и тушат еще 5 минут. Затем муку размешивают с бульоном и вливают в готовые овощи под томатным соком. Солят, перчат, доводят до кипения и снимают с огня.

Готовый рис выкладывают на блюдо, сверху кладут печень, поливают под томатным соком. Готовую **гусиную печень с рисом** посыпают нарезанной зеленью и подают на стол.

Плов с яичницей в помидорах*. 200 г риса, 50 г мяса, 50 г растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, 1 помидор, 1 яйцо, соль, специи по вкусу.*

Растительное масло разогревают в казане, добавляют нарезанный лук и жарят до коричневого цвета. Мясо режут кусочками и кладут в казан, обжаривают до золотистой корочки. Морковь очищают, промывают, нарезают соломкой, добавляют в казан и жарят до полуготовности. Затем заливают водой, солят и тушат до готовности (получают зирвак). В готовый зирвак выкладывают ровным слоем тщательно промытый рис и варят до готовности.

Готовят помидоры с яичницей. Помидоры моют, срезают верхушку, вынимают чайной ложкой мякоть, солят и кладут сверху на плов в углубление. В помидоры выкладывают некоторое количество яйца, кладут сверху на рис.

Казан плотно накрывают крышкой, убавляют огонь и выдерживают 25 минут. Готовые помидоры осторожно снимают с риса. Затем плов перемешивают и выкладывают на блюдо. После этого на плов снова кладут помидоры с яйцами, после чего плов с яичницей и помидорами подают.

Плов особенный. *200 г риса, 50 г мяса, 50 г моркови, 50 г айвы, 70 г растительного масла, 50 г лука, соль.*

Готовят зирвак. Мясо нарезают ломтиками. Лук очищают и нарезают кольцами. Морковь и айву очищают, промывают и нарезают кубиками. Айва до приготовления должна находиться в теплой воде, чтобы не стала темной. В казане разогревают растительное масло и обжаривают лук до коричневого цвета. В масло кладут кусочки мяса и обжаривают до тонкой корочки. Следом добавляют морковь и обжаривают до полуготовности. Смесь заливают водой из-под айвы, солят, перчат и тушат на слабом огне 50 минут.

Рис тщательно промывают, перемешивают с кубиками айвы, вынутыми из воды, раскладывают ровным слоем в зирвак. Варят до полного испарения влаги и набухания риса. Затем накрывают плотной крышкой, выключают огонь и оставляют на 25 минут. Готовый **плов** перемешивают, выкладывают горкой на блюдо и подают на стол.

Плов с луковым гарниром. *200 г лука, 200 г риса, 100 г мяса, 40 г растительного масла, 150 г моркови, соль, яблочный или виноградный уксус, гранатовый сок.*

Рис перебирают и замачивают в подсоленной горячей воде на 2 ч. Растительное масло раскаливают в казане, в него кладут мелко нарезанное мясо и обжаривают до золотистой корочки. Луковицу очищают, промывают и нарезают кольцами, добавляют к мясу. Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой, выкладывают в казан с мясом, подливают кипяток и тушат на слабом огне 50 минут. Заправляют солью, специями и выкладывают рис ровным слоем. Доливают горячую воду, чтобы она покрыла рис, доводят до сильного кипения. Варят, пока не выкипит вся влага. Затем сверху на рис выкладывают оставшийся лук, который нарезают кольцами, плотно закрывают казан и ставят сверху груз. Огонь уменьшают до минимума, выдерживают 6 минут, затем выключают, оставляют плов на 25 минут томиться. Перед подачей на стол снимают слой лука, плов перемешивают, выкладывают горкой на блюдо, снова сверху выкладывают лук, поливают яблочным или виноградным уксусом (или гранатовым соком). К плову можно подавать маринованный лук.

Голубцы с рисом и помидорами*. 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 1/2 вилка капусты, 2 помидора, 1 головка лука, 100 мл сметаны, соль, растительное масло.*

Готовят соус. Лук очищают, нарезают мелкими кубиками. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Лук жарят вместе с помидорами на сковороде с маслом. Добавляют нарезанные помидоры, обжаривают их вместе с луком, добавляют сметану, доводят до кипения.

Капусту моют, разбирают на отдельные листья. Капустные листья на 3 минуты опускают в кипяток, затем просушивают бумажными салфетками. Рис промывают, отваривают до полуготовности, заправляют маслом и заворачивают в капустные листья. Голубцы укладывают в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Подготовленным соусом заливают голубцы, тушат до готовности на слабом огне. Готовые голубцы с рисом выкладывают на тарелки, сверху на них кладут кусочки

сливочного масла.

***Суп с бараниной и рисом**. 250 г баранины, 50 г риса, 2 помидора, 2 головки лука, 1 яйцо, соль, перец, вода, нарезанная зелень.*

Баранину промывают, нарезают на кусочки, заливают холодной водой и ставят варить. Баранину варят до полуготовности. Рис промывают и кладут в суп, варят 10 минут.

Лук очищают, мелко режут и выкладывают в суп. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают кружочками и добавляют в суп. Затем суп солят, перчат. Яйцо взбивают и постепенно вливают в суп при постоянном помешивании. Доводят до кипения, добавляют нарезанную зелень и снимают с огня.

***Плов с чесноком**. 200 г риса, 100 г мяса, 1 головка чеснока, 50 г сала, 100 г моркови, 1 головка лука, соль, специи без глютена.*

Сало баранье нарезают кусочками и растапливают в казане. Шумовкой вынимают шкварки, а оставшийся жир накаливают. Лук очищают, нарезают кольцами и обжаривают до золотистого цвета. Мясо режут кусочками, выкладывают в казан к луку, обжаривают до появления тонкой корочки. Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой. Добавляют в казан, доливают воду, солят, перчат, добавляют головки чеснока, очищенные и надрезанные, тушат до полуготовности мяса. Рис тщательно промывают и выкладывают ровным слоем в подготовленную основу (зирвак). Как только выкипит вся жидкость, рис аккуратно сгребают горкой и плотно накрывают крышкой или тарелкой на 25 минут. Затем из готового плова вынимают чеснок, плов перемешивают, выкладывают на блюдо, только после этого сверху кладут головки чеснока.

***Плов с зеленой фасолью**. 300 г риса, 100 г зеленой стручковой фасоли, 100 г мяса, 200 г моркови, 100 г лука, соль, специи, 100 г растительного масла.*

Готовят основу плова — зирвак. В казанке нагревают растительное масло до дымка. Лук очищают, нарезают соломкой и пассируют в масле. Мясо нарезают ломтиками, выкладывают в котелок и обжаривают вместе с луком. Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой, кладут в котелок и обжаривают до полуготовности. В казан доливают воду, выкладывают зеленую фасоль, нарезанную небольшими кусочками, солят, перчат и варят до готовности.

Рис промывают и закладывают в зирвак, разравнивают. При

необходимости добавляют воду и варят до готовности риса. Затем рис собирают горкой к центру казанка, делают ямки деревянной палочкой, плотно закрывают котелок. Оставляют плов на 25 минут. Через это время готовый плов с зеленой фасолью перемешивают, выкладывают горкой на блюдо и подают на стол с салатом и виноградным уксусом.

Плов с курицей. *8 куриных бедрышек, 1 стакан риса, 3 головки репчатого лука, 3 моркови, 500 г креветок, 1 банка консервированного горошка, аджика, куркума, масло растительное, соль, перец.*

В казане перекаливают масло растительное. В нем пассируют очищенный и нарезанный лук. Затем добавляют куриные бедра, очищенные от кожицы, обжаривают их до золотистой корочки. Добавляют морковь промытую, очищенную, нарезанную соломкой. Наливаем воду (чтобы она закрыла содержимое казана), добавляют соль, специи и тушат 20 минут. Рис промывают несколько раз, всыпают к куриным бедрам, разравнивают. При необходимости добавляют воду, тушат на сильном огне, пока рис не вберет в себя жидкость. Затем рис аккуратно собирают к середине котелка и плотно накрывают крышкой, оставляют готовиться на минимальном огне 20 минут. Затем казан снимают с огня. Плов оставляют под крышкой еще на 15 минут. В это время отваривают и очищают креветки. В готовый **плов** добавляют горошек, подготовленные креветки, все перемешивают, выкладывают на блюдо горкой и подают к столу.

Палтус в соусе из каперсов с рисом*. 800 г филе палтуса, 2 моркови, 150 г риса, 1 ч. ложка шафрана, 1 лимон, 2/3 стакана белого вина, 1 головка лука, 3 ст. ложки кукурузной муки, 1/5 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки каперсов, 170 г сливочного масла, соль, красный перец.*

Из лимона выжимают сок, поливают им филе палтуса. Филе палтуса солят, обжаривают с обеих сторон до готовности. Затем заливают его вином и оставляют в прохладном месте.

Готовят соус. Морковь очищают и нарезают на мелкие кубики. Затем обжаривают в разогретом на сковороде растительном масле. Лук очищают, промывают, нарезают тонкими колечками, обжаривают на сковороде с растительным маслом. Затем посыпают кукурузной мукой и, не переставая помешивать, постепенно вливают молоко. Добавляют морковь, каперсы, солят, перчат и варят 15 минут на маленьком огне.

Шафран заливают небольшим количеством кипяченой воды. Рис тщательно промывают в холодной воде и отваривают. Затем

его тщательно перемешивают с шафраном, солят, перчат и выкладывают на тарелку. Рядом с рисом выкладывают палтус в соусе из каперсов и подают на стол.

***Сладкий рис со сливами под сиропом**. 350 г риса, 100 г сахара, 1,5 л молока, ванилин, банка консервированных слив в сиропе.*

Рис тщательно промывают, выкладывают в кастрюлю, добавляют ванилин, заливают молоком и доводят до кипения. На слабом огне варят рис до готовности. В процессе готовки рис должен впитать в себя все молоко. Готовый рис выкладывают в тарелки, добавляют сливы из банки, сверху поливают сиропом.

***Рисовый плов с горохом**. 600 г риса, 150 г мяса, 30 г гороха (нут), 300 г моркови, 150 г лука, соль, специи без глютена.*

Горох (нут) замачивают на сутки, периодически меняя воду. Рис тщательно промывают и замачивают на 2 ч. Морковь очищают, промывают и нарезают мелкими кубиками. Лук очищают и нарезают кольцами. Мясо моют и режут ломтиками приблизительно по 15 г. В кипящем масле обжаривают мясо и лук до золотистого цвета. К мясу добавляют морковь, горох, заливают холодной водой, доводят до кипения. Уменьшают огонь и варят до готовности гороха. После этого солят, добавляют специи и выкладывают предварительно замоченный рис. Рис разравнивают ровным слоем и при необходимости понемногу добавляют воду. После полного набухания риса плотно накрывают тарелкой и оставляют на 30 минут. При подаче на стол плов с горохом перемешивают и затем выкладывают на блюдо. С пловом подают салат из овощей.

***Шашлык из печени с рисом**. 500 г печени, 300 г сала с прослойкой мяса, 500 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль, сахар, перец, 300 г риса, томатная паста.*

Подготовленную печень нарезают квадратными кусочками приблизительно по 2 см. Ломтики печени посыпают сахаром, солью, перчат. Сало тоже режут квадратными ломтиками и посыпают перцем. Лук очищают, нарезают кольцами. На шампуры нанизывают ломтики печени последовательно с ломтиками сала и колечками лука. Готовят шашлык. В конце готовки мясо поливают подготовленным соляным раствором (соляной раствор: 1 ч. ложка соли на 100 мл воды).

Предварительно замоченный и промытый рис отваривают до готовности без соли, затем промывают, дают стечь воде. Ш**ашлык из печени** подают с рассыпчатым рисом и разведенной водой

томатной пастой.

***Рис с яйцом**. 200 г риса, 60 г растительного масла, 1 головка лука, 2 моркови, 2 яйца, соль, специи.*

Масло растительное нагревают в течение 5 минут на небольшом огне. Лук очищают, нарезают кольцами и обжаривают в котелке с раскаленным маслом. Добавляют очищенную, промытую и нарезанную соломкой морковь. Немного жарят, добавляют воду, соль, специи и варят до готовности моркови. Засыпают тщательно промытый рис, разравнивают и варят до полного набухания риса. Убавляют огонь, разравнивают рис и деревянной ложкой делают в рисе лунки. В каждую лунку вбивают яйцо, посыпают солью и перцем, убавляют огонь до минимума, накрывают плов на 20 минут. При подаче на стол вынимают яйца и нарезают мелким кубиком. **Плов с яйцом** перемешивают, выкладывают на блюдо, а сверху выкладывают нарезанные яйца. Готовое блюдо посыпают нарезанным зеленым луком. К плову подают любой овощной салат.

***Курица, фаршированная рисом.** 1 курица, 50 г сливочного масла, 100 г свежего сала, 200 г риса, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, соль, перец, нарезанная зелень.*

Готовят фарш. Сало нарезают кусочками. В кастрюльку наливают воду, солят и доводят до кипения. Рис тщательно промывают и опускают в кипящую воду, отваривают, промывают. Лук репчатый очищают, промывают и мелко нарезают. На сковороде с нарезанным кусочками салом обжаривают нарезанный лук. Яйца отваривают вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Обжаренный лук с салом и нарезанные яйца смешивают с отварным рисом. Также добавляют промытую и мелко нарезанную зелень, масло сливочное.

Курицу моют, освобождают от внутренностей, снова промывают. Подготовленную курицу натирают солью снаружи и изнутри, наполняют приготовленным фаршем. Отверстие зашивают нитками, кладут курицу на противень и ставят в разогретую до 180 ˚**С** духовку. Как только кожа курица начнет покрываться золотистой корочкой, температуру снижают до 150 ˚**С**. Запекают курицу до мягкости, периодически поливая образовавшейся жидкостью, чтобы мясо не было сухим. Готовую **курицу, фаршированную рисом**, режут поперек, подают вместе с начинкой.

***Фрикасе с горошком**. Зелень моркови, петрушки, сельдерея, 1 пучок лука, 200 г куриного филе, 200 г риса, 1 ст. ложка*

миндальных хлопьев, 500 г стручковой фасоли или спаржи, 250 г моркови, 200 г свежего зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки кукурузной муки, 100 г сливок (30 % жирности), 6 ст. ложек белого вина, 1 желток, соль, карри.

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде до готовности. Фасоль промывают и нарезают кусочками. Куриное филе заливают вместе с зеленью подсоленной водой и отваривают до готовности. Миндальные хлопья поджаривают на сухой сковороде. Морковь очищают и нарезают кружочками. Готовое куриное филе вынимают из бульона, процеживают бульон. Горошек, фасоль и морковь заливают процеженным бульоном и отваривают до готовности. В оставшийся бульон добавляют вино, масло и муку, размешанную с холодной водой. Доводят бульон до кипения и добавляют сливки, растертые с желтком, соль, приправы, добавляют нарезанное брусочками куриное филе, морковь, фасоль, горошек и посыпают обжаренным миндалем. Готовое фрикасе с горошком подают на стол, к фрикасе отдельно подают отварной рис с маслом.

***Плов с морковным гарниром**. 200 г риса, 400 г мяса, 60 г растительного масла, 400 г морковь, 100 г лука, соль, специи по вкусу.*

Мясо промывают, нарезают брусочками. Из мяса варят бульон с добавлением части моркови. Растительное масло перекаливают в котелке. Лук, морковь очищают, нарезают соломкой. В перекаленный жир выкладывают лук и морковь, обжаривают до золотистого цвета. Затем вливают бульон, из которого предварительно вынимают мясо и овощи. Добавляют соль, специи, доводят до кипения и варят до мягкости мяса. После этого всыпают тщательно промытый рис, который разравнивают и варят до полного выпаривания влаги, после чего его аккуратно перемешивают. Затем убавляют огонь, плотно закрывают крышкой, оставляют на маленьком огне на 20 минут. Отварные и охлажденные мясо и овощи из бульона нарезают соломкой. При подаче **плова с гарниром из моркови** плов выкладывают на одну сторону блюда, а отварные мясо и овощи — на другую половину блюда.

***Мусака с баклажанами и рисом**. 6 баклажанов, 200 мл оливкового масла, 3 ст. ложки растительного масла, 3 головки лука, 3 помидора, 200 г мясного фарша, 5 шт. сладкого перца, 300 мл бульона, соль, специи, длиннозерный рис.*

Баклажаны моют, очищают и нарезают кружочками. Кружочки баклажанов солят и оставляют на 20 минут, затем

моют, слегка отжимают, обжаривают на сковороде с оливковым маслом. Лук очищают, мелко режут и обжаривают вместе с мясным фаршем. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, мелко нарезают и добавляют к фаршу. Тушат фарш до выпаривания влаги. На дно формы выкладывают обжаренные баклажаны, затем кладут тушеное мясо с овощами, после — кусочки очищенного и промытого сладкого перца и кружочки нарезанного помидора. Смесь должна постоять 20 минут, затем ее ставят в разогретую до 180 ˚**С** духовку и запекают до готовности.

Рис промывают несколько раз, отваривают до готовности, снова промывают, дают стечь воде. Мусаку с баклажанами подают на стол вместе с отварным, рассыпчатым рисом.

Суп фруктовый с рисовыми клецками. *900 г свежих яблок, 100 г круглого риса, 20 г сахара, 300 г молока, 50 мл натуральных сливок.*

Рис тщательно промывают, заливают горячей водой и ставят варить. Варят 10 минут, затем воду сливают, заливают рис горячим молоком, добавляют сахар и варят на слабом огне до готовности. Готовую горячую кашу выкладывают ровным слоем на смоченное водой блюдо и остужают, затем нарезают на кусочки — клецки.

Готовят суп. Яблоки очищают, моют и нарезают дольками, потом заливают водой и варят до готовности, охлаждают. В холодный суп кладут рисовые клецки, сливки и подают.

Рис с сомом*. 200 г филе сома, 200 г риса, 1 головка лука, 4 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, соль, специи, 2 моркови.*

Филе сома моют и нарезают кусками. Затем солят, перчат, посыпают рубленым луком и оставляют на 2 ч мариноваться. На сковороде нагревают часть масла и обжаривают в нем сома. В казане нагревают оставшееся масло и обжаривают в нем очищенный и нарезанный кольцами лук вместе с нарезанным чесноком. Морковь моют, очищают, нарезают соломкой, добавляют к луку и заливают водой и тушат полчаса. Когда основа будет готова, закладывают тщательно промытый рис. Доводят до кипения и варят при бурном кипении до набухания риса. Потом рис собирают горкой к середине котелка, прокалывают его в нескольких местах, поверх риса укладывают сома. Плотно закрывают казан крышкой, оставляют настаиваться. Готовый **рис с сомом** выкладывают на блюдо и подают на стол с салатом из свежих овощей.

***Рис с кукурузой**. 125 г риса, 750 г отвара овощного, 150 г консервированной кукурузы, 1 цукини, 1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 100 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, по 3 веточки базилика, душицы, соль, перец.*

Лук, перец болгарский, кабачок промывают, очищают и нарезают кубиками. Из банки с кукурузой сливают сок. На разогретой сковороде с маслом обжаривают лук и перец, затем добавляют цукини и тушат еще некоторое время. Овощной отвар выливают в кастрюльку и ставят на огонь. Когда отвар закипит, кладут в него тщательно промытый рис, солят, перчат и варят на тихом огне до готовности. В готовый рис добавляют пряные травы, кукурузу и обжаренные овощи**. Рис** выкладывают на блюдо, украшают петрушкой и посыпают натертым сыром.

***Рис по-милански.** 450 г риса, 120 г сливочного масла, 350 г шампиньонов, 350 г помидоров, 200 г сыра, овощной бульон.*

Бульон доводят до кипения в кастрюле с толстыми стенками. Рис промывают и выкладывают в бульон, добавляют масло сливочное и варят рассыпчатый рис. Свежие грибы промывают и отваривают. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы и измельчают ножом. На сковороде с маслом пассируют помидоры. В готовый рис выкладывают нарезанные соломкой грибы, пассированные помидоры, солят и ставят в разогретую до 180 ˚**С** духовку, запекают до готовности. Готовый **рис** перед подачей посыпают сыром. К **рису по-милански** подают томатный сок.

***Котлеты из печени с рисом.** 400 г печени, 4 ст. ложки риса, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 50 г сала, 1 яйцо, 2 ч. ложки картофельного крахмала, соль, перец, растительное масло.*

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде. Готовый рис промывают холодной водой и откидывают на дуршлаг. Лук и чеснок очищают, промывают, мелко нарезают и обжаривают до готовности на сковороде с салом. Промытую печень прокручивают через мясорубку вместе с обжаренным луком и салом. Рис смешивают с прокрученной печенью, к смеси добавляют крахмал, яйцо, соль, перец. На сковороду с растительным маслом ложкой выкладывают фарш и обжаривают **котлеты из печени с рисом** до готовности. Готовые **котлеты** подают сразу после приготовления, горячими вместе с салатом из овощей.

***Рисовая запеканка с зеленым луком.** 1 кг зеленого лука, 4 ст.*

ложки риса, 6 помидоров, 6 яиц, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 стакан растительного масла, 200 г брынзы, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец черный молотый

Зеленый лук промывают, нарезают. Рис моют, смешивают с луком. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы, мелко нарезают и соединяют с рисом и луком. Вливают к смеси воду, солят, перчат, добавляют промытую и нарезанную петрушку, закрывают крышкой и варят на маленьком огне до готовности риса (жидкость должна полностью впитаться). После этого рис с луком выкладывают на противень, разравнивают. Яйца соединяют с молоком, взбивают миксером. Заливают яичной смесью рис с луком и помидорами, сверху посыпают натертой брынзой. **Рисовую массу с зеленым луком** ставят в разогретую до 200 °С духовку и запекают до образования золотистой корочки. З**апеканку с зеленым луком** подают и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

Голубцы по-монастырски. *1 вилок капусты, 1/2 стакана риса, 1 1/2 стакана воды, 2 головки лука, 2 моркови, 50 г растительного масла, 50 г нарезанных ядер грецких орехов, 300 г натурального томатного сока, соль, зелень.*

Рис отваривают в подсоленной воде. Морковь с луком очищают, промывают, мелко нарезают и обжаривают вместе с орехами на сковороде с растительным маслом. Добавляют отварной рис, зелень мелко нарезанную, солят, и все перемешивают. У капусты вырезают кочерыжку, отваривают ее 3 минуты и разбирают на листья. У каждого листа срезают утолщенную часть, заполняют фаршем, заворачивают. Свернутые **голубцы** обжаривают с двух сторон на сковороде с маслом, выкладывают в посуду для микроволновки, заливают томатным соком. Ставят в микроволновку на 20 минут, после чего подают к столу.

Долма*. 400 г виноградных листьев, 1 стакан риса, 500 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 л мясного бульона, 200 г сметаны, перец черный молотый.*

Перебирают маринованные (или свежие) виноградные листья, промывают их сначала под горячей водой, а затем под холодной. Листья откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Рис промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, варят до полуготовности. Затем промывают, дают стечь воде. Рис смешивают с говяжьим фаршем, вбивают яйцо, перчат и хорошо перемешивают (фарш солить не рекомендуют, если листья маринованные, а при использовании свежих виноградных листьев

фарш можно посолить). На середину каждого листа выкладывают фарш и аккуратно сворачивают **долму.** Выкладывают свернутые листья плотными рядами в глубокую сковороду с толстым дном. Вливают бульон, чтобы он полностью покрывал **долму.** Сверху раскладывают оставшиеся виноградные листья и закрывают крышкой. Доводят до кипения и тушат на медленном огне до готовности около 30 минут. Блюдо подают горячим, со сметаной.

***Плов из риса и овощей**. 1/2 вилка цветной капусты, 3 моркови, 3 головки лука, 3 зубчика чеснока, 3 шампиньона, 200 г отварного риса, 100 г фасоли стручковой, карри на кончике ножа, соль, перец черный, масло растительное.*

Морковь, фасоль, капусту, картофель очищают. Промывают и отваривают по отдельности все овощи. Лук, чеснок и грибы очищают, нарезают кубиком и обжаривают на сковороде с маслом 3 минуты. Затем добавляют рис, фасоль, капусту, разобранную на соцветия, картофель и морковь, нарезанные кубиками, все перемешивают и выкладывают в смазанную форму. Сверху сбрызгивают маслом и ставят в разогретую до 200 ˚**С** духовку на 10 минут, после чего з**апеканка из риса и овощей** будет готова.

***Рисовые котлеты с грибным соусом**. 1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла. Для соуса: грибы, 1 головка лука, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ст. ложки растительного масла, сок лимона и сахар по вкусу.*

Рис промывают и отваривают в подсоленной воде до мягкости, процеживают через дуршлаг, чтобы вода стекла. Затем его кладут в кастрюлю, немного прессуют, поливают 1 ст. ложкой масла и дают остыть. Из этой массы лепят котлеты, обваливают их в сухарях и быстро обжаривают с обеих сторон.

Готовят соус. Из размоченных грибов варят отвар. На разогретой сковороде пассируют очищенный, мелко нарезанный лук, добавляют кукурузную муку и вливают стакан грибного бульона, варят до готовности. Вмешивают в соус сок лимона, сахар, соль по вкусу, доводят до кипения и поливают готовым соусом котлеты.

***Рис со шпинатом**. 450 г шпината, 1 пучок лука-батуна, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, 1/2 ст. ложки длиннозерного риса, соль, перец, нарезанные томаты, веточки укропа, вода.*

Листья шпината перебирают, хорошо промывают. Шпинат кладут в кастрюлю, кипятят в течение 5 минут вместе с водой, стекшей с листьев. Сливают воду, остужают, затем отжимают и

нарезают шпинат. Тонко нарезают лук-батун. В кастрюле разогревают масло, выкладывают батун и тушат до размягчения. Добавляют шпинат и укроп. Тушат на среднем огне еще 5 минут. Выкладывают рис в сито, тщательно промывают под проточной водой. Сливают воду и добавляют к шпинату. Перемешивают рис так, чтобы он полностью пропитался маслом. Добавляют горячей воды. Доводят воду до кипения, закрывают крышкой и варят на слабом огне 15–20 минут до готовности риса, пока жидкость полностью не испарится. Добавляют соль, перец. Смесь перемешивают, раскладывают в порционную посуду, немного прижимают прессом. Затем переворачивают посуду, чтобы рис переложить на подогретые плоские тарелки. Подают блюдо, украсив веточками укропа и нарезанными помидорами.

Рис с имбирем и креветочным паштетом. *300 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки креветочного паштета, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 очень мелко нарезанных веточек зеленого лука.*

Варят рис в большом количестве кипящей воды до мягкого состояния, но не доводят до разваренного состояния. Сливают и промывают рис кипящей водой. Смешивают креветочный паштет, имбирь, арахисовое и кунжутное масло. Перекладывают рис на нагретое блюдо и смешивают с приготовленной пастой. Сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Блюда из кукурузы

Вареная кукуруза. *Початки кукурузы в стадии молочной спелости очищают от листьев, варят в соленой воде 20 минут и подают горячими со сливочным маслом и ломтиками лимона. Молодые початки можно подать со сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.*

Початки кукурузы поджаренные. *Молодые початки кукурузы очищают от листьев, разрезают вдоль пополам и поджаривают на решетке в горячей духовке. Подают початки горячими, смазав половинки маслом.*

Запеканка из кукурузы по-итальянски. *Початки кукурузы в стадии молочной спелости очищают от листьев, варят в соленой воде 20 минут и протирают через сито. Смешивают пюре со взбитыми желтками, маслом, сливками, укладывают слоем половину этого теста в смазанную маслом широкую форму, помещают сверху слой из ломтиков сыра и покрывают слоем оставшегося теста. Охлаждают, нарезают квадратами, посыпают сухарями или мукой и жарят в горячем масле.*

Кукурузная запеканка. *1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 3 дольки чеснока, 500 г зерен свежей вареной кукурузы, 1 яйцо, овощи по вкусу.*

Головку репчатого лука и сладкий перец очищают, мелко нарезают, обжаривают на сковороде на оливковом масле до мягкости, выдавливают в овощи 3 дольки чеснока. 500 г зерен свежей сваренной кукурузы измельчают в блендере. В посуду разбивают яйцо, овощи и кукурузное пюре. Хорошо перемешивают. Добавляют соль, перец, немного сахара. Форму для запекания смазывают маслом, выкладывают в нее смесь. Запекают в духовке 40 минут при 200 °С.

Кукурузная икра. *2 сладких перца, 200 г кукурузных зерен, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г томатной пасты.*

Готовят икру. Очищают от семян и крупно нарезают сладкие перцы. В посуде смешивают перец, кукурузные зерна, нарезанные очищенные грецкие орехи. Измельчают смесь в блендере. В салатник выкладывают приготовленную икру, добавляют томатную пасту, масло, соль, красный перец, перемешивают. При подаче украшают половинками орехов и полосками из перца. Подают с лепешками.

Жареная сладкая кукуруза. *2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, по 1/2 шт. сладкого красного и зеленого перца без семян, 2 ст. ложки кориандра, 1 зеленый перец чили, очищенный от семян, 350 г сладкой кукурузы, 125 г грибов, соль, перец — по вкусу, 8 стебельков кориандра.*

Нагревают масло в сковороде с толстым дном. Добавляют мелко нарезанный лук, сладкий перец и чили. Жарят, помешивая, в течение 5 минут до мягкости. Добавляют сладкую кукурузу, грибы и молотый перец и кориандр. Продолжают готовить еще 5 минут, иногда помешивая. Перекладывают в подогретую сервировочную посуду и украшают нарезанным свежим кориандром.

Кукурузные лепешки с кленовым маслом. *Для лепешек: 2 яйца, 1 1/2 стакана пахты, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан консервированной сладкой кукурузы, 2 стакана кукурузной муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли. Для кленового масла: 200 г сливочного масла, 1/2 стакана темного кленового сиропа. Для украшения блюда: 2 яблока, соль и корица — по вкусу, 1/4 стакана сливочного масла, 1/2 стакана темного кленового сиропа, мята, кондитерский сахар и черника.*

Готовят тесто. Делают основу теста. Смешивают яйца, пахту и распущенное масло, зерна консервированной кукурузы. В отдельной посуде смешивают кукурузную муку, сахар, соль, соду. Соединяют сухие компоненты и жидкую основу теста. Дают тесту постоять 20 минут в прохладном месте. Для получения кленового масла при помощи блендера смешивают размягченное масло и $^1/_2$ стакана кленового сиропа.

Обжаривают кусочки яблока, посыпанные корицей и солью, выкладывают в отдельную посуду. Сковороду протирают и хорошо смазывают маслом. Обжаривают каждую лепешку по 2 минуты с каждой стороны. Теплые блины и яблоки сервируют на блюдо следующим образом: лепешка, сверху два ломтика яблока и сверху накрывают лепешкой. Мажут кленовым маслом, брызгают горячим кленовым сиропом, украшают ягодами, мятой и сахаром.

Салат с кукурузой и крабовыми палочками. *1 банка консервированной кукурузы, 200 г крабовых палочек, 1 стакан риса, 3 яйца, 1 головка лука, соль, перец черный молотый — по вкусу, натуральная сметана.*

Рис промывают, отваривают. Яйца варят. Сливают из банки с кукурузой жидкость, добавляют мелко нарезанные крабовые

палочки, яйца и лук. Все перемешивают. Добавляют отварной рис, солят, перчат, заправляют сметаной.

Яйца, фаршированные кукурузой. *5 яиц, 1/4 банки консервированной кукурузы, 4 крабовые палочки, сметана, соль, зелень.*

Яйца разрезают вдоль и осторожно вынимают желток, его разминают вилкой в миске. Готовят фарш. Мелко нарезают крабовые палочки, смешивают с желтками, туда же кладут кукурузу, все перемешивают, добавляют сметану и снова перемешивают. По вкусу добавляют соль (можно добавить чеснок давленый) и снова перемешивают. Фарш должен быть почти однородным. Выкладывают массу в половинки яиц и вставляют в нее маленькие веточки зелени.

Кукурузная запеканка по-кубински. *25 г сливочного масла, 1 ст. ложка кукурузной муки, 3/4 стакана молока, 6 яиц, 400 г кукурузы (консервированной или замороженной), 350 г тертого сыра, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, соль и черный перец — по вкусу, растительное масло для смазывания противня.*

Нагревают духовку до средней температуры. Распускают масло в небольшой кастрюльке. Кладут туда же муку и размешивают до получения однородной массы. Вливают молоко и кипятят, помешивая, пока смесь не загустеет. Слегка охлаждают. Кладут в смесь по одному желтки и тщательно перемешивают после каждого. Если кукуруза замороженная, ее отваривают до готовности, промывают, дают стечь воде, охлаждают и кладут в смесь. Консервированную кукурузу кладут без дополнительной обработки. Добавляют сыр, мускатный орех, соль, перец и снова все тщательно перемешивают. Взбивают белки до состояния крепкой пены и вводят осторожно в смесь с кукурузой. Смазывают маслом противень и выкладывают смесь. Выпекают в духовке приблизительно 50–60 минут.

Кукуруза, тушенная с луком. *650–700 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук — по вкусу.*

Консервированную кукурузу обжаривают в растительном масле с добавлением пассированного лука. Подают блюдо охлажденным, посыпав зеленым луком.

Рагу по-мексикански. *5 кг тыквы, 200 г репчатого лука, 2 стручка красного перца чили, 200 г мясного фарша, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки*

томатной пасты, 600 мл овощного бульона, 150 г консервированной кукурузы, 150 г зеленого горошка, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки приправы карри, соль.

Тыкву моют, срезают ее верхнюю часть. Ложкой вынимают мякоть, оставив слой толщиной 1 см. Мякоть очищают от семян и нарезают кубиками. Стручки перца чили и лук моют, мелко нарезают. Чеснок очищают и мелко режут или протирают через терку. Мясной фарш обжаривают, солят и посыпают карри. Петрушку мелко нарезают.

Мякоть тыквы и лук обжаривают в растительном масле 3–4 минуты. Добавляют перец чили, чеснок, томат пасту. Все перемешивают, заливают бульоном и варят 8 минут. Добавляют кукурузу, горошек, мясной фарш и петрушку, солят и дают постоять 5 минут. Перед подачей перекладывают рагу из кастрюли в тыкву и ставят в духовку (200 °С) на 30 минут.

Запеканка с мясом и кукурузой. *450 г вареного мяса, 50 г сливочного масла, 3 банки (по 400 мл) консервированной кукурузы.*

Вареное мясо нарезают кубиками и выкладывают в глубокую сковороду, сверху кладут консервированную кукурузу. Разогревают духовку до 175 °С и кладут туда мясо на 10 минут. Картофель очищают, отваривают и мнут до состояния пюре. После того как мясо достают из духовки, на него слоем выкладывают картофельное пюре, смазывают картофельный слой сливочным маслом, затем снова ставят в духовку еще на 20 минут, пока запеканка не покроется румяной корочкой. Подают запеканку горячей.

Запеканка из курицы и кукурузы. *1 куриная грудка, 1 банка кукурузы, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, сметана.*

Мясо с куриной грудки тонко срезают пластами, укладывают в сковороду с высокими бортами. Сверху выкладывают лук, нарезанный кольцами, и консервированную кукурузу. Затем посыпают тертым сыром и сверху смазывают сметаной. Готовится запеканка в духовке около 30 минут.

Суфле кукурузное. *4 ст. ложки растительного масла, 1/2 головки мелко нарезанного репчатого лука, 250 г кукурузы, 3 яйца, 2 зеленых перца чили без семян, растительное масло.*

Разогревают духовку до 190 °С. Смазывают растительным маслом форму для суфле. Яйца разбивают, отделяют желтки от белков. В кастрюле разогревают растительное масло. В нагретое масло добавляют лук, готовят в течение 2 минут, чтобы лук стал мягким. Готовый лук перекладывают в миксер или кухонный

комбайн. Туда же кладут сладкую кукурузу, вбивают яичные желтки. Взбивают вместе, пока смесь не станет мягкой. Переливают в широкую посуду, добавляют перец чили и соль. В отдельной посуде взбивают яичные белки. Осторожно вливают белковую массу в кукурузную смесь, постоянно помешивая. Выкладывают смесь в форму для суфле. Выпекают в течение 10 минут. Затем убавляют температуру до 180 °С и выпекают еще 20–30 минут, пока суфле не приобретет золотистый цвет и немного не опустится в центре. Сразу подают на стол.

Запеканка с кукурузой и мясным фаршем. *750 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный и красный перец — по вкусу, 100 г сыра, 1 головка репчатого лука, 500 г говяжьего фарша, 4 яйца, 200 г помидоров, пучок базилика, 250 мл молока, 2 ст. ложки томатной пасты.*

Картофель очищают, нарезают кубиками и обжаривают в части растительного масла. Сыр натирают. Лук нарезают и пассируют в оставшемся масле, смешивают с говяжьим фаршем. Кукурузу вынимают шумовкой из банки, смешивают ее с 50 г натертого сыра и 1 яйцом, приправить и добавить к фаршу. На дно противня кладут фарш. Помидоры разрезают пополам и раскладывают сверху. Взбивают вместе сливки, томатную пасту, 3 яйца, измельченный базилик. Поливают этой смесью помидоры, затем посыпают оставшимся сыром. Запекают в духовке 30 минут при 200 °С.

Мамалыга. *100 г кукурузной муки, 1 стакан воды, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и кипятят 5–10 минут. Подают мамалыгу как гарнир или как самостоятельное блюдо со сливочным маслом.

Мамалыга по-молдавски. *100 г кукурузной муки, 220 мл воды, 5 г соли, 200 мл молока.*

Кукурузную муку всыпают в подсоленный кипяток, размешивают и кипятят 5–10 минут. Подают мамалыгу как гарнир или как самостоятельное блюдо с молоком.

Мамалыга с брынзой*. 80 г кукурузной муки, 200 мл молока, 50 мл воды, 40 г брынзы, соль.*

В разбавленном водой молоке варят негустую мамалыгу. Соединяют с ней брынзу, размешивают, выкладывают на блюдо и подают в горячем виде со сметаной.

Мамалыга быстрая. *400 г мелкой кукурузной крупы, 15 г соли. 1,25 л воды.*

В кипящую подсоленную воду постепенно тонкой струйкой всыпают крупу, постоянно помешивая, варят на слабом огне около 20 минут. Готовую мамалыгу выкладывают на плоское блюдо, перевернув котелок. Быстрая мамалыга получается более жидкой, чем мамалыга отварная. Блюдо подают с яичницей-глазуньей, натуральным творогом, сметаной.

Мамалыга с яйцами. *320 г кукурузной муки, 680 мл воды, 40 г сахара, 80 г сливочного масла, яйцо, соль — по вкусу.*

В кипящую воду добавляют соль, сахар, всыпают просеянную кукурузную муку. Пока не вода снова не закипит, состав не перемешивают. Но сразу после закипания воды венчиком быстро перемешивают муку с водой так, чтобы получилась однородная вязкая масса без комков. После этого поверхность массы разравнивают, закрывают посуду крышкой, дают дать каше постоять на слабом огне в течение 10–12 минут. Варят мамалыгу небольшими порциями. Подают кашу в горячем виде, отдельно подают к ней топленое масло, в которое можно добавить крутое нарезанное яйцо. Вместо масла можно подать свиное сало, нарезанное мелкими кубиками и поджаренное с луком, натертый на терке сыр, брынзу или сметану. В связи с тем, что блюдо надо подавать горячим, лучше всего приготовить его не позднее чем за 20 минут до подачи (при более длительном хранении мамалыга становится черствой и невкусной).

Каша маисовая по-румынски. *9 стаканов молока, 1 1/2 стакана маисовой муки, 1 ч. ложка растительного масла, сахар, соль — по вкусу.*

Молоко размешивают с кукурузной мукой, добавляют масло, сахар, соль, кипятят, периодически перемешивая.

Ломтики мамалыги жареные. *500 г мамалыги, 3 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло.*

Яйца взбивают, добавляют тертый сыр, смешивают с растопленным сливочным маслом и обливают этой смесью нарезанную ломтиками мамалыгу, после чего ставят в духовку и быстро запекают.

Галушки из мамалыги. *100 г мамалыги, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 яйцо, 10 г растительного масла.*

Негустую мамалыгу соединяют с маслом и тертым сыром. Ложкой набирают мелкие галушки, смачивают их во взбитых яйцах, обжаривают со всех сторон на растительном масле или кладут в кипяток и варят до всплытия, потом вынимают ложкой. Подают к столу со сметаной и тертым сыром.

Мамалыга, запеченная с творогом. *400 г кукурузной крупы, 5 г соли, 1 яйцо, творог, яйцо, сметана, сахар, растительное масло.*

Кусочки мамалыги укладывают тонким слоем на противень, смазанный растительным маслом. Сверху кладут слой творога, смешанного с яйцом, посыпают сахаром, поливают сметаной. Ставят в разогретую духовку на 15–20 минут.

Мамалыга с тертым сыром. *1 л молока, 150 г масла, 200–250 г кукурузной муки, 100 г тертого сыра, соль — по вкусу, 50 г сливочного масла, молоко.*

Молоко кипятят, солят, всыпают кукурузную муку и варят, постоянно помешивая, пока мамалыга не начнет отставать от стенок кастрюли. Готовую мамалыгу посыпают тертым сыром, добавляют в кашу сливочное масло.

Выпечка из мамалыги. *500 г кукурузной крупы, 400 г феты, 100 г сливочного масла.*

Готовят не очень густую скороспелую мамалыгу. В смазанный сливочным маслом сотейник кладут слой толщиной в 2 пальца мамалыги, на мамалыгу кладут слой толщиной в палец натертой феты, сверху укладывают слой мамалыги, еще слой феты и кладут сверху кусочки свежего сливочного масла. Готовят в духовке и подают на стол в сотейнике.

Мамалыга аппетитная. *300 г кукурузной муки, 1 л воды, 200 г сыра пармезан, 100 г мяса, 80 г сливочного масла, 50 г тертого сыра пармезан, соль, растительное масло.*

Наливают в большую кастрюлю воду. Доводят до кипения, кладут соль, выкладывают равномерно кукурузную муку, постоянно помешивая деревянной ложкой, чтобы не образовались комки. Мамалыга должна вариться при постоянном помешивании около 40 минут. Затем смазывают сливочным маслом противень с высокими краями или форму для духовки. Выкладывают в противень горячую мамалыгу, чередуя с нарезанным сыром.

Режут мясо на тонкие полоски, слегка обжаривают их на растительном масле. Выкладывают сверху на мамалыгу, посыпают тертым сыром. Выпекают в духовке, заранее разогретой до 180 ˚**С** духовке около 20 минут.

Сладкая жареная кукуруза. *2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, по 1/2 шт. сладкого красного и зеленого перца небольшого размера, очищенные от семян, 2 ст. ложки кориандра, 1 зеленый перец чили без семян, 350 г сладкой кукурузы, 125 г грибов, соль, перец — по вкусу, 8 стебельков кориандра.*

Нагревают масло в сковороде с толстым дном. Добавляют мелко нарезанный лук, сладкий перец и чили. Тушат, помешивая, в течение 5 минут до мягкости. Добавляют сладкую консервированную кукурузу, грибы и молотый перец и кориандр. Продолжают тушить еще 5 минут, периодически помешивая. Смесь перекладывают в подогретую посуду и украшают нарезанным свежим кориандром.

Кукуруза с луком. *650–700 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, нарезанный зеленый лук — по вкусу.*

Консервированную кукурузу обжаривают в растительном масле с добавлением пассированного лука. Подают в холодном виде, посыпав нарезанным зеленым луком.

Кукуруза на решетке. *4 початка кукурузы молочной зрелости, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Выбирают початки кукурузы молочной зрелости, промывают и обсушивают, выкладывают на решетку в жарочном или духовом шкафу. Следить, чтобы кукуруза готовилась равномерно, до подрумянивания. Подают к столу в горячем виде с растопленным сливочным маслом.

Кукуруза под кетчупом. *4 початка кукурузы, 1/3 стакана сливочного масла, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ч. ложки томатного сока.*

Початки кукурузы очищают от листьев и волокон. Разрезают каждый початок на 3 части. Выкладывают кукурузу в большую кастрюлю с кипящей водой и варят, пока она не станет мягкой. Пока кукуруза варится, масло разминают в отдельной миске. Добавляют томатный сок, хорошо перемешивают. Сливают воду, вынимают кукурузу и смазывают каждый кусочек масляной смесью. Соединяют кусочки кукурузы, плотно оборачивают их фольгой и помещают на горячий гриль на 5 минут. Аккуратно вынимают кукурузу из фольги, кладут на тарелку и поливают образовавшимся при запекании соком.

Кукурузные котлеты. *1 куриная грудка, 1 банка кукурузы, 1 пучок зелени, 1 яйцо, 3 ст. ложки кукурузной муки, по вкусу — соль, специи, 2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло, 1 головка репчатого лука.*

В первую очередь при помощи мясорубки или блендера измельчают куриную грудку. Открывают банку кукурузы, сливают жидкость. Зелень моют и измельчают, разогревают сливочное масло до мягкого состояния — удобнее всего это делать на водяной бане или в микроволновке. Соединяют все ингредиенты вместе с просеянной мукой, солью и специями, тщательно перемешивают до однородного состояния. На хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством масла с двух сторон обжаривают котлеты. Кукурузные котлеты подают со свежими овощами и любым гарниром.

Блюда из гречки

Плов из гречки. *250 г гречневой крупы, 100 г мякоти говядины, 50 г топленого масла, 100 г моркови, 50 г лука, перец, соль.*

Морковь очищают, промывают и нарезают соломкой. Лук очищают и нарезают кольцами. Мясо промывают и нарезают маленькими ломтиками. На сковороде с маслом обжаривают, часто помешивая гречневую крупу. Масло разогревают в котелке, обжаривают мясо вместе с луком. Добавляют морковь, заливают горячей водой и тушат до полной готовности. В готовый зирвак добавляют гречневую крупу, заливают горячей водой и тушат до готовности. Затем накрывают тарелкой и оставляют на 30 минут. Плов из гречки выкладывают на блюдо горкой и подают на стол с салатом из сезонных овощей.

Гречка с жареным луком и свежим огурцом. *1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 1/3 ч. ложки соли, 1 головка репчатого лука, 2 огурца, 2 ст. ложки растительного масла.*

Готовят гречневую кашу по основному рецепту. Огурец моют, очищают от кожицы и нарезают тонкой соломкой. Лук очищают, нарезают полукольцами. Разогревают в сковороде растительное масло, обжаривают 3 минуты на нем лук до золотистого цвета. Добавляют в гречневую кашу обжаренный лук и огурец, перемешивают. Блюдо подают горячим или в качестве холодного салата, предварительно заправив его сметаной и присыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Гречка с корицей и грушей в сиропе*. 1 стакан гречневой крупы, 2 1/2 стакана воды, 2 груши, 150 мл воды для сиропа, 3 1/2 ст. ложки сахарный песка, цедра 1/2 апельсина, 1/2 ч. ложки корицы, соль — по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.*

Гречку при необходимости перебирают, промывают, выкладывают на мелкое сито, чтобы вода стекла. Кипятят воду. В кастрюле разогревают масло и на среднем огне обжаривают гречку при постоянном помешивании 5 минут, солят, добавляют корицу, жарят еще 1 минуту. Заливают кипятком. Добавляют $^1/_2$ ст. ложки сахара. Уменьшают огонь, прикрывают крышкой и варят 5 минут. Затем огонь выключают, плотно закрывают крышкой, оставляют на 20–25 минут.

Груши очищают от кожуры, разрезают пополам, вырезают сердцевину и нарезают груши ломтиками. В сотейник наливают небольшое количество воды, добавляют цедру апельсина, доводят до кипения. В кипящую воду кладут ломтики груши (если груши

твердые) и проваривают 3 минуты. Затем груши вынимают из воды. Кладут в воду 3 ст. ложки сахара и варят сироп 10 минут, чтобы он хорошо уварился. Кладут в сироп грушу и варят еще несколько минут. Кусочки должны пропитаться сиропом, но не разваривались. Выкладывают на тарелку гречку, сверху — кусочки груши в сиропе.

***Гречка с куриным филе и овощами**. 1 стакан гречневой крупы, 500 г филе курицы, 2 моркови, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец — по вкусу.*

Гречку промывают, заливают 3 стаканами воды. Солят. Накрывают крышкой и ставят варить на небольшом огне 15–20 минут. Если после готовности гречки вся вода не выпарилась, откидывают ее на дуршлаг, дают стечь всей воде. Куриное филе нарезают на небольшие продольные кусочки. Морковь натирают на средней терке. Лук измельчают. На сковороде, смазанной растительным маслом, обжаривают куриное филе, солят, добавляют специи. Когда куриное филе начнет подрумяниваться, добавляют измельченный лук, готовят на маленьком огне 3–4 минуты. Добавляют натертую морковь, измельченный чеснок, солят, продолжают тушить на огне 7–8 минут до мягкости моркови. Смешивают куриное филе с овощами и отварной гречкой. Гречку с куриным филе и овощами подают со свежими овощами.

***Гречневая молочная каша**. 50 г гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1/3 стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки сахара.*

Гречневую крупу промывают, заливают молоком, смешанным с водой, доводят до кипения и варят до готовности, добавив сахар. После варки кашу можно протереть и добавить к ней масло.

***Рассыпчатая гречневая каша.** 80 г гречневой крупы, 1/2 стакана воды, 2 ч. ложки растительного масла.*

Гречневую крупу перебирают, промывают, заливают кипятком, туда же добавляют часть растительного масла, варят на маленьком огне до полного разваривания. Чтобы каша получилась рассыпчатой, на 5 минут ставят в разогретую до температуры 160 °C духовку. В готовую кашу кладут оставшееся растительное масло (можно использовать сливочное масло).

***Гречневая каша на овощном бульоне.** 200 г гречневой крупы, 200 г овощного бульона, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают в холодной воде на 3 ч, затем воду сливают, добавляют овощной бульон и варят на медленном огне до готовности. Перед подачей поливают растительным маслом.

Гречневая каша с молоком. *200 г гречневой крупы, 200 г обезжиренного молока, 1 ч. ложка сахара.*

Гречневую крупу вымачивают в холодной воде 3 ч, затем воду сливают, добавляют обезжиренное молоко, сахар и варят до готовности.

Гречневая каша с изюмом. *100 г гречневой крупы, горсть изюма, 1 ч. ложка растительного масла, 300 мл обезжиренного молока.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, добавляют промытый изюм, отваривают в молоке, вливают растительное масло, закрывают крышкой и встряхивают, потом укрывают полотенцем и дают напариться.

Клецки из гречневой крупы. *50 г гречневой крупы, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Гречневую крупу засыпают в кипящее молоко, добавляют сахар, варят густую кашу. Кашу охлаждают, туда вбивают яйцо, тщательно вымешивают, формируют клецки. Кипятят воду, опускают в него клецки, варят до того момента, пока клецки не всплывут, затем их вынимают шумовкой, поливают растительным маслом. Подают со сметаной.

Котлеты из гречневой крупы. *50 г измельченной гречневой крупы, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 2 ч. ложки растительного масла.*

В молоке варят измельченную гречневую крупу до полного испарения жидкости. К каше добавляют яйцо, тщательно перемешивают, формируют котлеты, затем выкладывают их в горячее масло, слегка обжаривают с двух сторон и тушат 15 минут.

Гречневая овощная запеканка. *100 г гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 морковь, 3 соцветия цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Гречневую крупу всыпают в горячее молоко и варят густую кашу. Морковь натирают на терке и отжимают сок. Капусту отваривают, остужают, выкладывают на противень, дают стечь

жидкости и нарезают на мелкие кусочки. Соединяют кашу и овощи, перемешивают. Яйцо разбивают и выливают в миску, делят на желток и белок. Сначала желток вмешивают в гречневую массу, туда же постепенно вмешивают взбитый белок. Массу выпекают в духовке при температуре 160 ˚**С** или варят на пару. При другом варианте в кашу добавляют желток и взбитый белок, смесь кладут слоями с овощами и выпекают в духовке.

Зразы из гречки и творога в пароварке. *100 г дробленой гречневой крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов. Затем крупу промывают, заливают водой и варят до готовности, остужают, растирают в пюре. Соединяют творог, яйцо, сахар, массу перемешивают, добавляют к гречневому пюре, формируют зразы. В пароварку укладывают зразы и готовят 15 минут.

Гречневая каша на курином бульоне. *200 г гречневой крупы, 300 мл куриного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лавровый лист.*

Гречневую крупу замачивают в холодной воде, затем воду сливают, крупу промывают, добавляют куриный бульон, кладут лавровый лист и варят на медленном огне до готовности крупы. Перед подачей поливают растительным маслом.

Гречневая каша с куриной печенью. *100 г отваренной куриной печени, 200 г гречневой крупы, 200 мл воды, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1 головка лука, растительное масло.*

Гречневую крупу вымачивают в холодной воде, затем воду сливают, добавляют воду, сахар и варят до готовности. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле. Печень перекручивают в мясорубке, смешивают с жареным луком.

Гречневая запеканка с овощами. *100 г измельченной гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 морковь, 1/3 вилка цветной капусты, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем воду сливают, крупу промывают, всыпают в горячее молоко и варят густую кашу. Капусту и морковь отваривают, остужают, выкладывают на дуршлаг, дают стечь жидкости и нарезают на мелкие кусочки. Соединяют кашу и овощи, перемешивают. Яйцо разбивают и выливают в миску, делят на желток и белок. Желток вмешивают в гречневую массу, туда же постепенно вмешивают взбитый белок, доводя массу до однородности, затем ее выпекают

в духовке при температуре 160 °С или варят на пару.

Рассыпчатая гречневая каша с маслом. *80 гречневой крупы, 1/2 стакана воды, 2 ч. ложки сливочного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу перед варкой на 5 минут ставят в разогретую духовку при температуре 160 °С. Заливают водой. Варят на маленьком огне до полного разваривания крупы. В готовую кашу добавляют сливочное масло.

Гречка с сыром. *Гречка, сливочное масло, сыр.*

Варят рассыпчатую гречневую кашу как в предыдущем рецепте. В смазанный сливочным маслом сотейник укладывают слоями кашу и тертый сыр. Сверху также посыпают тертым сыром, поливают растопленным сливочным маслом, подрумянивают в духовом шкафу и подают.

Гречневая каша с помидорами*. 60 г гречневой крупы, 150 г репчатого лука, 100 г помидоров, 50 г чеснока, 60 мл растительного масла, 1 пучок петрушки или другой зелени, соль, перец красный (молотый) — по вкусу.*

Гречневую крупу перебирают, промывают, сушат на сковороде, кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют соль, перец и варят до полуготовности. Лук очищают, моют и нарезают тонкими кольцами. Помидоры моют и нарезают тонкими полукружиями. Чеснок очищают и натирают на терке. Все ингредиенты выкладывают в казан, добавляют масло и тушат 15 минут. За 5–7 минут до готовности блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Гречневая каша с маслом и яйцом*. 2 стакана гречневой крупы, 1 ч. ложка соли, 3 стакана воды, 2 ст. ложка сливочного масла.*

В кастрюлю вливают воду, солят, кипятят. В кипящую подсоленную воду засыпают гречневую крупу, перемешивают, удаляют шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варят 15–20 минут. Когда жидкость впитается, кастрюлю плотно закрывают крышкой, укрывают полотенцем и оставляют на 1,5 ч. Яйца моют, варят вкрутую. Перед подачей на стол в кашу нарезанные тонкими ломтиками яйца, кладут масло.

Гречневая каша по-купечески. *2 стакана гречневой крупы, 500 г шампиньонов или других грибов, 300 г свинины, 2 луковицы, растительное масло, сахар, соль, перец, грибной (или мясной)*

бульон, зеленый лук.

Постная каша (мясо и мясной бульон не используются). Грибы очищают, моют, разрезают на 4 части и отваривают до мягкости, примерно около 1 ч. Затем грибы вынимают шумовкой, а грибным отваром заливают гречневую крупу (соотношение: 3 стакана бульона на 2 стакана крупы). Отваривают крупу до готовности, солят по вкусу. В постном варианте выкладывают кашу в смазанные растительным маслом порционные горшки, поверх выкладывают грибы, посыпают нарезанным зеленым луком.

Мясная каша. Отваривают грибы, как в первом варианте, но грибной бульон не используется. Свинину моют, нарезают на кусочки, обжаривают до готовности на малом огне. Репчатый лук нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют грибы, тушат 3 минуты. Гречку промывают, варят в мясном бульоне, солят. Затем выкладывают в порционные горшочки, сверху выкладывают кусочки свиного мяса, грибы с луком. За 10 минут до подачи на стол горшочки ставят в разогретую духовку. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Гречка с грибным соусом. *200 г гречневой крупы, 250 г грибов, 200 г сливок, 1 головка лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец — по вкусу.*

Гречневую крупу промывают, заливают водой, отваривают на среднем огне около 15 минут, чтобы крупа не разварилась.

Готовят грибной соус. Растапливают сливочное масло, соединяют и перемешивают с маслом оливковым. Обжаривают лук в течение 5 минут, солят. Грибы очищают, аккуратно сняв кожицу (грибы не моют, чтобы они не потемнели). Затем грибы нарезают, добавляют их к луку. Обжаривают все вместе еще 3 минуты. Вливают сливки, тушат несколько минут, пока объем сливок не уменьшится. Выключают огонь. Посыпают свежемолотым черным перцем, солят, добавляют немного сливочного масла. После того как гречку выкладывают на блюдо, сверху ее поливают грибным соусом.

Гречка с яблоками. *100 г гречневой крупы, 50 г нарезанных яблок, 50 г орехов грецких, 15 г меда, вода.*

Гречку промывают в холодной воде, отваривают до готовности, солят. На сковороде топят мед с добавлением 2 ст. ложек воды, добавляют нарезанные яблоки, грецкие орехи и тушат смесь на слабом огне около 5–7 минут. Готовую гречку выкладывают на тарелку и поливают яблочно-медовой смесью.

Гречка с фасолью и томатом. *1 стакан красной фасоли (предварительно замоченной в холодной воде), 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, растительное масло, специи, приправы, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень — по вкусу, 3 стакана гречневой крупы.*

Отваривают фасоль до готовности в подсоленной воде. В утятнице разогревают масло, поджаривают в нем лук, ломтики моркови, добавляют томатную пасту, ломтики помидоров, измельченный чеснок и фасоль, солят, перчат, добавляют специи и вливают 1 стакан воды или бульона. Тушат на медленном огне 20 минут, часто перемешивая. Затем добавляют гречку, доливают еще немного воды, зелень, приправы, накрывают крышкой и тушат до готовности.

Гречка с семгой. *300 г филе семги, 1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.*

Гречку предварительно отваривают, но так, чтобы крупа не разварилась. Семгу нарезают кубиками. Лук мелко режут. На сливочном масле пассируют лук до прозрачности. Когда он будет почти готов, добавляют семгу и обжаривают несколько минут на умеренном огне. Добавляют гречку и тушат еще несколько минут. Солят, перчат, перемешивают.

Гречка с куриным филе и овощами. *1 стакан гречневой крупы, 500 г куриного филе, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец — по вкусу.*

Гречку промывают, заливают 3 стаканами воды, солят. Накрывают крышкой и ставят варить на небольшом огне 15–20 минут. Если в процессе варки вода не выпарилась полностью, гречку откидывают на дуршлаг, дают стечь жидкости. Куриное филе нарезают на небольшие брусочки. Морковь натирают на средней терке. Лук измельчают. На сковороде, смазанной растительным маслом, обжаривают куриное филе, солят, добавляют специи. Когда куриное филе начнет подрумяниваться, добавляют измельченный лук. Тушат на малом огне 3–4 минуты. Затем добавляют натертую морковь, измельченный чеснок солят. Продолжают тушить на огне 7–8 минут до размягчения моркови. Смешивают куриное филе с овощами и отварной гречкой. Гречку с куриным филе и овощами подают со свежими овощами.

Блюда из бобовых

Гарнир из каштана. *300 г каштановых бобов, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка растительного масла, 1 веточка тимьяна, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Каштановые бобы промывают и отваривают до мягкости. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют лавровый лист и тимьян, обжаривают еще 1 минуту, затем добавляют к чечевице, солят, перемешивают, добавляют сливочное масло.

Чечевица по-восточному. *300 г коричневой чечевицы, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки тертого имбиря, щепотка тмина, щепотка куркумы, 750 мл воды.*

Коричневую чечевицу промывают, заливают водой на несколько часов, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Варят вместе с имбирем, размятым чесноком, затем разминают до образования пюре, добавляют тмин, куркуму.

Бобы с орехами. *250 г бобов, 1/2 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы.*

Бобы перебирают, замачивают в кипятке, пока не впитается вода. Затем фасоль заливают водой снова и варят до мягкости, откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару. Лук, чеснок очищают и перекручивают с ядрами грецких орехов, кинзой, получают орехово-луковую пасту. Бобы смешивают с ореховой пастой, добавляют немного бобового отвара.

Фасолевый пудинг. *100 г фасоли, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 2 ч. ложки масла.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Фасоль варят до мягкости, разминают, в смесь добавляют желток. Белок взбивают, вводят в фасолевую массу, перемешивают. Массу выкладывают на противень, ставят в духовку при температуре 180 **˚С** или готовят на водяной бане или в пароварке.

Чечевичные оладьи. *200 г чечевицы, 100 г творога, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа, 1 яйцо.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Чечевицу промывают, замачивают в воде на два часа, потом варят до полного размягчения, разминают в пюре, солят. К размятой чечевице добавляют творог, в массу вводят взбитый белок,

перемешивают. Оладьевую массу выкладывают ложкой на сковородку с разогретым маслом, обжаривают с двух сторон, при подаче посыпают нарезанной зеленью.

Безглютеновые десерты

Пирог с крошкой, сливами и фундуком*. 700 г слив, нарезанных пополам и очищенных от косточек, 4 ст. ложки клубничного джема. Для теста: 100 г кукурузной муки, 100 г коричневой рисовой муки, 100 г растопленного сливочного масла, 50 г сахара, 50 г фундука, поджаренного и нарезанного, взбитые сливки.*

Разогревают духовку до 190 °С. Смешивают сливы, варенье и 2 ст. ложки воды. Перекладывают в невысокую форму для духовки. Смешивают в миске кукурузную и рисовую муку, втирают масло кончиками пальцев, чтобы смесь напоминала хлебные крошки. Добавляют сахар и фундук. Выкладывают на сливы, разравнивают. Запекают 25 минут, пока верхушка не станет золотисто-коричневой. Подают пирог теплым со взбитыми сливками. Можно заменить фундук на миндаль или кедровые орешки. Если есть желание сделать пирог без орехов, можно заменить орехи на тыквенные или подсолнечные семечки.

Кукурузный десерт*. 3 яйца, 2 ч. ложки сахара, сода, 1/4 стакана изюма, 1/4 стакана нарезанных орехов, 6 ст. ложки кукурузной муки.*

Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белки взбивают в плотную пену, постепенно добавляя сахар. Вмешивают желтки, соду, изюм, толченые орехи. Взбивают.

Добавляют кукурузную муку. Выкладывают в смазанные формочки. Выпекают при 170–180 °С примерно 30 минут.

Безглютеновые коржи*. 220 г кокосовой стружки, 1/4 стакана ореха пекан (можно заменить грецким орехом), 120 г сливочного масла.*

Кокосовую стружку, натертый орех, сливочное масло смешивают и выкладывают в форму. Готовят в разогретой духовке 15 минут.

Торт «Кофейный мусс». *350 г темного шоколада, 300 г масла (нарезать кубиками), 80 г изюма, 5 ст. ложек коньяка, 6 яичных желтков, 8 яичных белков, 100 мл крепкого кофе или кофе эспрессо, щепотка соли. Для шоколадной глазури: 150 г темного шоколада, 120 мл рапсового масла.*

Замачивают изюм в коньяке. В небольшой кастрюльке смешивают кофе и шоколад. Оставляют смесь варить на маленьком огне, постоянно помешивая, пока шоколад полностью

не расплавится. Нужно постепенно добавлять масло, все время помешивая. Снимают с огня и добавляют желтки по одному, все время размешивая. Добавляют изюм и коньяк, хорошо размешивают, отставляют в сторону. Миксером взбивают яичные белки с солью, пока смесь не станет плотной и блестящей. Добавляют смесь в шоколадную массу. Потихоньку смешивают, не взбивая. Смазывают разъемную форму, выкладывают дно и стенки пергаментом. Вливают все в форму, ставят в холодильник на 12 ч.

Готовят соус. На медленном огне расплавляют в кастрюльке шоколад. Добавляют масло, снимают с огня и перемешивают. Осторожно переворачивают торт из формы на смазанный пергамент. Смазывают глазурью и ставят в холодильник на 1 ч. Широким ножом отделяют торт и глазурь от бумаги и перекладывают на сервировочную тарелку или поднос.

Безе Мокко. *1 яичный белок, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/4 ч. ложки ванильной эссенции, 1 ст. ложки какао-порошка, 1/2 ч. ложки гранул растворимого кофе.*

Взбивают яичный белок миксером на высокой скорости до мягкой пены. Постепенно добавляют сахарную пудру, ваниль, какао и гранулы кофе. Взбивают белок и другие компоненты до образования блестящей массы. Ложкой выкладывают смесь на противень, выстеленный алюминиевой фольгой, формируя 12 горок (их выкладывают на расстоянии примерно 5 см друг от друга). Выпекают 1 ч при 110 °C. Затем выключают духовку и дают безе остыть в духовке в течение 1 ч. Не открывают дверцу духовки, пока белки охлаждаются.

Печенье из арахисовой пасты*. 1 стакан арахисовой пасты, 1 стакан сахара, 1 яйцо.*

Разогревают духовку до 180 °C. На противень кладут пергамент. Смешивают арахисовое масло, сахар и яйца до получения однородной массы. Ложкой выкладывают тесто на подготовленный противень. Выпекают 6–8 минут в духовке при температуре 180 °C. Лучший вкус печенье имеет при легком подрумянивании сверху и мягкую консистенцию. Остужают печенье на противне.

Мандариновый десерт. *6 куриных яиц, 250 г сметаны, 100 г сахара, 15 г сливочного масла, 1 ч. ложка натертого имбиря, 6 мандаринов, 1 лимон, корица, соль.*

Разогревают духовку до 180 °C. Взбивают яйца с сахаром, сметаной, солью, растопленным сливочным маслом, ст. ложкой

лимонного сока и имбирем. Натирают сливочным маслом 6 порционных чаш, выкладывают в них приготовленную смесь. В каждую чашку кладут очищенные от кожицы дольки мандарина. Накрывают чаши фольгой и ставят в духовку на 35 минут. Перед подачей на стол украсьте лимонной цедрой и корицей.

***Торт «Полено»**. 500 мл сливок (30 % жирности), 1 стакан сахарной пудры, 3/4 стакана какао-порошка, 2 1/2 ч. ложки ванильного сахара, 6 яиц, 3/4 стакана сахара, щепотка соли.*

Разогревают духовку до 190 °C. Выкладывают противень с бортиками бумагой для выпечки и смазывают бумагу сливочным маслом. Взбивают холодные сливки, $^1/_2$ стакана сахарной пудры, $^1/_2$ стакана какао и 1 ч. ложку ванили до густой пены. Смесь ставят в холодильник. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Взбивают яичные желтки с $^1/_2$ стакана сахара, пока смесь не побледнеет, примерно 5 минут. Добавляют $^1/_4$ стакана какао, 1 $^1/_2$ ч. ложки ванили и щепотку соли. Взбивают белки до мягкой пены. Постепенно добавляют в белки $^1/_4$ стакана сахара и взбивают до густой пены. Соединяют белки с желтками и очень аккуратно перемешивают. Равномерно распределяют тесто на противне, выложенном пергаментом и смазанном сливочным маслом. Выпекают 12–15 минут в предварительно разогретой духовке (бисквит не должен прогибаться при прикосновении).

Ножом проводят вдоль стенок противня и выкладывают теплый бисквит на кулинарную салфетку, посыпанную сахарной пудрой, равномерно выкладывают взбитые сливки, отступая на 3 см от края. Скатывают торт в рулет с начинкой внутри, начиная заворачивать от более узкого края. Дают остыть в течение 30 минут. Помещают рулет швом вниз на сервировочное блюдо, украшают оставшимися взбитыми сливками (можно создать рисунок на поверхности, напоминающий кору дерева). Торт ставят в холодильник. Перед подачей на стол посыпают сахарной пудрой.

***Шоколадный торт.** 1/2 стакана воды, 1/4 ч. ложки соли, 3/4 стакана сахара, 500 г горького шоколада, 200 г сливочного масла, 6 яиц.*

Разогревают духовку до 150 °C. Смазывают маслом квадратную или круглую форму для выпечки диаметром 25 см. В кастрюле на среднем огне смешивают воду, соль и сахар. Перемешивают, пока все компоненты полностью не растворятся. Растапливают горький шоколад на водяной бане или в микроволновке. Выливают шоколад в чашу электрического миксера. Разрезают сливочное масло на кусочки и вмешивают по

одному кусочку масло в шоколад. Взбивают горячую сахарную воду. Добавляют яйца по одному за раз и продолжают взбивать. Выливают тесто в подготовленную форму. Готовят водяную баню. Берут посуду большего диаметра, чем форма с тестом, устанавливают в нее форму с тестом. В большую посуду наливают столько кипятка, чтобы она доходила до половины стенок формы с тестом. Выпекают торт на водяной бане при температуре 150 °С 45 минут. Центр торта будет выглядеть влажным. Когда торт остынет, ставят торт в холодильник на ночь в форме. Чтобы достать торт из формы, опускают нижнюю часть формы в горячую воду на 10 сек, потом быстро переворачивают на блюдо.

Торт «Воздушная кукуруза». *4 литровые банки воздушной кукурузы, 500 г шоколадных конфет-драже (без глютена), 1 стакан жареного арахиса, 5 ст. ложек растительного масла, 100 г сливочного масла, 500 г зефирных конфет.*

Смешивают воздушную кукурузу, драже и рубленый арахис в большой миске. Нагревают растительное масло, сливочное масло и зефирные конфеты в кастрюле, пока они не расплавятся. Помешивают. Выливают полученную массу на попкорн в миске и перемешивают с помощью ложки. Тщательно смазывают маслом форму для выпечки. Массу выкладывают в форму, слегка придавливают, ставят в холодильник, оставляют до полного охлаждения. Чтобы вынуть торт, ставят форму ненадолго в теплую воду, а затем переворачивают, чтобы выложить торт на сервировочное блюдо.

Заключение

Во многих странах уже более полувека занимаются разработками безглютеновых диет, всерьез рассматривая проблемы непереносимости этого белка. Количество и ассортимент не содержащих этот белок продуктов возросли за последние годы в несколько раз. В последнее время и в России врачами был поднят вопрос о возросшем заболевании целиакией, от которой в той или иной форме, согласно последним данным, страдает каждый сотый человек в стране. Для того чтобы поставить диагноз «целиакия», нередко требуются многочисленные анализы и исследования, так как однозначный ответ одно обследование дать не может. Однако если есть подозрение на наличие этого заболевания, начинать профилактику проявлений этой болезни стоит сразу же. И основным методом, по единодушному мнению врачей, является диета с полным исключением всех продуктов, содержащих глютен, которая должна соблюдаться в течение всей жизни.

К сожалению, согласно проведенным исследованиям, большое количество людей отказывается от диеты. Причем основная масса таких упрямцев опирается на мнение знакомых и родных, которые скептически относятся к подобного рода ограничениям. Кроме того, часто люди считают, что безглютеновая диета слишком дорога и им не по карману. В этой книге мы привели недорогие рецепты из ингредиентов, не содержащих глютен, и надеемся, что проблема целиакии, не так давно поднятая в нашей стране, будет успешно решаться путем введения в рацион доступных продуктов, из которых можно изготовить вкусные, полезные, а главное, безопасные блюда. Приятного аппетита и будьте здоровы!

notes

Примечания

Зданович Л. И. Кулинарный словарь. М.: Вече, 2001.